# සෞඛ්‍යය
# හා
# ශාරීරික අධ්‍යාපනය

## 6 ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



පළමුවන මුද්‍රණය 2014
දෙවන මුද්‍රණය 2015
තුන්වන මුද්‍රණය 2016
සිව්වන මුද්‍රණය 2017
පස්වන මුද්‍රණය 2018
හයවන මුද්‍රණය 2019
හත්වන මුද්‍රණය 2020



ISBN 978-955-25-0261-3

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
නො. 16/3, වනරතන පාර, ගල්කිස්ස ඇප්ට්වා මුද්‍රණ ආයතනයේ
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදි.

Published by : Educational Publications Department
Printed by : Aptva, No.16/3, Wanarathana Road, Mount Lavinia

# ශ්‍රී ලංකා ජාතික ගීය

ශ්‍රී ලංකා මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
සුන්දර සිරිබරිනී, සුරැඳි අති සෝබමාන ලංකා
ධාන්‍ය ධනය නෙක මල් පලතුරු පිරි ජය භූමිය රම්‍යා
අපහට සැප සිරි සෙත සදනා ජීවනයේ මාතා
පිළිගනු මැන අප භක්ති පූජා
නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
ඔබ වේ අප විද්‍යා
ඔබ ම ය අප සත්‍යා
ඔබ වේ අප ශක්ති
අප හද තුළ භක්ති
ඔබ අප ආලෝකේ
අපගේ අනුප්‍රාණේ
ඔබ අප ජීවන වේ
අප මුක්තිය ඔබ වේ
නව ජීවන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා
ඥාන වීර්ය වඩවමින රැගෙන යනු මැන ජය භූමි කරා
එක මවකගෙ දරු කැල බැවිනා
යමු යමු වී නොපමා
ප්‍රේම වඩා සැම භේද දුරැර ද නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අපි වෙමු එක මවකගෙ දරුවෝ
එක නිවසෙහි වෙසෙනා
එක පාටැති එක රුධිරය වේ
අප කය තුළ දුවනා

එබැවිනි අපි වෙමු සොයුරු සොයුරියෝ
එක ලෙස එහි වැඩෙනා
ජීවත් වන අප මෙම නිවසේ
සොඳින සිටිය යුතු වේ

සැමට ම මෙත් කරුණා ගුණෙනී
වෙළී සමගි දමිනී
රන් මිණි මුතු නො ව එය ම ය සැපතා
කිසි කල නොම දිරනා

ආනන්ද සමරකෝන්

# පෙරවදන

දියුණුවේ හිණිපෙත කරා ගමන් කරනා වත්මන් ලොවට, නිතැතින්ම අවැසි වනුයේ වඩාත් නව්‍ය වූ අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. එමඟින් නිර්මාණය කළ යුත්තේ මනුගුණදම් සපිරුණු හා කුසලතාවලින් යුක්ත දරුපරපුරකි. එකී උත්තුංග මෙහෙවරට ජව බලය සපයමින්, විශ්වීය අභියෝග සඳහා දිරියෙන් මුහුණ දිය හැකි සිසු පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සහාය වීම අපගේ පරම වගකීම වන්නේ ය. ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් සක්‍රීය ලෙස මැදිහත් වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ජාතියේ දරුදැරියන්ගේ නැණ පහන් දල්වාලීමේ උතුම් අදිටනෙනි.

පෙළපොත විටෙක දැනුම් කෝෂ්ඨාගාරයකි. එය තවත් විටෙක අප වින්දනාත්මක ලොවකට ද කැඳවාගෙන යයි. එසේම මේ පෙළපොත් අපගේ තර්ක බුද්ධිය වඩවාලන්නේ අනේකවිධ කුසලතා පුබුදු කරවාගන්නට ද සුවිසල් එළි දහරක් වෙමිනි. විදුබිමෙන් සමුගත් දිනක වුව අපරිමිත ආදරයෙන් ස්මරණය කළ හැකි මතක, පෙළපොත් පිටු අතර දැවටී ඔබ සමඟින් අත්වැල් බැඳ එනු නොඅනුමාන ය. මේ පෙළපොත සමඟම තව තවත් දැනුම් අවකාශ පිරි ඉසව් වෙත නිති පියමනිමින් පරිපූර්ණත්වය අත් කරගැනුමට ඔබ සැම නිරතුරුව ඇප කැප විය යුතු ය.

නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහානර්ඝ ත්‍යාගයක් සේ මේ පුස්තකය ඔබ දෝතට පිරිනැමේ. පෙළපොත් වෙනුවෙන් රජය වැය කර ඇති සුවිසල් ධනස්කන්ධයට අර්ථසම්පන්න අගයක් ලබා දිය හැක්කේ ඔබට පමණි. මෙම පාඨ්‍ය ග්‍රන්ථය මනාව පරිශීලනය කරමින් නැණ ගුණ පිරි පුරවැසියන් වී අනාගත ලොව ඒකාලෝක කරන්නට දැයේ සියලු දූ දරුවන් වෙත දිරිය සවිය ලැබේවායි හදවතින් සුබ පතමි.

පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් අප්‍රමාණ වූ සම්පත්දායකත්වයක් සැපයූ ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගයුම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් මාගේ හදපිරි ප්‍රණාමය පුදකරමි.

**පී. එන්. අයිලප්පෙරුම**
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
ඉසුරුපාය
බත්තරමුල්ල
2020.06.26

| | | |
|---|---|---|
| **නියාමනය හා අධීක්ෂණය** | - | පී. එන්. අයිලප්පෙරුම<br>අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්<br>අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව |
| **මෙහෙයවීම** | - | ඩබ්ලිව්. ඒ. නිර්මලා පියසීලි<br>අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන)<br>අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව |
| **සම්බන්ධීකරණය** | - | අමිලා රූපසිංහ<br>සහකාර කොමසාරිස්<br>අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව |
| | | ජී. එම්. ඒ. දිනූෂි එන්. මුහන්දිරම්<br>සහකාර කොමසාරිස්<br>අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව (2020) |

**සංස්කාරක මණ්ඩලය**

| | | |
|---|---|---|
| 1. මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ | - | වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය |
| 2. වසන්ත ජී.එන්. අමරදිවාකර | - | පීඨාධිපති, රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය, වලහන්දුව, ගාල්ල |
| 3. ආචාර්ය නීලමණී හේවාගීගන | - | විශේෂඥ වෛද්‍ය (වෛද්‍ය පරිපාලන), සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය, කොළඹ |
| 4. වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය | - | ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ<br>පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, කොළඹ |
| 5. වෛද්‍ය එම්. ප්‍රියදර්ශන් | - | වෛද්‍ය නිලධාරී, ජාතික රෝහල, කොළඹ |
| 6. උපාලි අමරතුංග | - | සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ |
| 7. රේණුකා පීරිස් | - | අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය |
| 8. එම්. එම්. ඒ. එම්. කේ. මුණසිංහ | - | කථිකාචාර්ය<br>ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම |
| 9. අමිලා රූපසිංහ | - | සහකාර කොමසාරිස්<br>අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව |

**භාෂා සංස්කරණය**

| | | |
|---|---|---|
| ප්‍රේමසිරි නාගසිංහ | - | ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය<br>සිංහල අධ්‍යයනාංශය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය |

## ලේඛක මණ්ඩලය

1. මහාචාර්ය වරුණි ද සිල්වා - වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
2. වෛද්‍ය හර්ෂණී ඉනෝකා සන්දනායක - විද්‍යාත්මක නිලධාරී
   ජාතික විද්‍යා පදනම, කොළඹ
3. වයි. අයි. එච්. විමලසිරි - ගුරු උපදේශක (සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන)
   කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, මහරගම
4. වජිරා පද්මිණී වීරක්කොඩි - ගුරු සේවය
   ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ
5. කේ. එම්. හනීෆා - ගුරු සේවය
   මුස්ලිම් බාලිකා විද්‍යාලය, කොළඹ
6. චින්තනී ඒකනායක - ගුරු සේවය
   පන්නල ජාතික පාසල, පන්නල
7. පමෝදා සේනාරත්න - පාර්ලිමේන්තු කථා පරිවර්තක
8. තුශී තිරුචෙල්වම් - ගුරු උපදේශක
   කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, අයිලන්ඩ්ස්
9. ඒ. එම්. රිෂාන් - ගුරු සේවය
   මාම්පුරි රෝමානු කතෝලික සිංහල හා දෙමළ විද්‍යාලය, පුත්තලම
10. එස්.එෆ්.යූ. උල්පත් - ගුරු සේවය
    අලිගාර් මහා විද්‍යාලය, කල්එලිය

## සෝදුපත් කියවීම

හර්ෂා පෙරේරා - ගුරු සේවය, ගෝතමී බාලිකා විද්‍යාලය, කොළඹ

## චිත්‍ර නිර්මාණය

1. බී. පී. සැම්සන් විජේරත්න
2. ඇම්.බී. බෝසිංහ

## පිටකවර නිර්මාණය

1. ඇම්.බී. බෝසිංහ
2. අනුත්තරා මතුගම

## පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

1. අනුෂා විතානවසම් - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
2. අනුත්තරා මතුගම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

# සංස්කාරක සටහන

සමාජය යහපත් කරන්නට දායක වන වාසනාවන්ත දරුවකු වන ඔබ මේ සූදානම් වන්නේ 6 ශ්‍රේණියේ සිට ඔබට හඳුන්වා දෙන ''සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය'' විෂය හදාරන්නටයි. මේ විෂයය ඔබට ක්‍රියාශීලී, සුවදායී, සතුටින් පිරි, අභිමානවත් ජීවිතයකට මග පෙන්වනු ඇත.

ඔබේ සිරුර සුවපත් නම්, මනස නිරවුල් නම්, හැම විටම සමාජයේ අන් අය සමග සතුටින් කටයුතු කරන්නට සමත් නම් ඔබ ආධ්‍යාත්මික ව බොහොම ශක්තිමත්. මේ විෂයේ අරමුණ වන්නේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් ඔබ තුළ සංවර්ධනය කරවීමයි.

ඔබේ සිරුර හඳුනාගන්න; එමගින් නිරෝගී බව රැක ගන්න, නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කරන්න; එමගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගන්න. සහෘදයන් සමග සහයෝගයෙන් ජීවත් වෙන්න. ජීවිතයේ අභියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දෙන්න. විවේකය ඵලදායීව ගත කරන්න. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් හඳුනා ගන්න; එමගින් ජීවිතය සමබර කරගන්න. මේ සියල්ල සඳහා ඔබ ලබාගන්නා දැනුම සම්පූර්ණ වන්නේ ප්‍රායෝගික ව එය අත් විඳින්නේ නම් පමණි. එම නිසා විශේෂයෙන් ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හදාරන්නට ඔබේ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය සමග එළිමහනට යන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට ගළපා ගන්න.

2015 නව විෂය නිර්දේශයට අනුව සකස් කර ඇති මේ පොත ආදරයෙන් පරිශීලනය කරන්න. විෂය නිර්දේශයෙන් ඔබ්බට ගිය අමතර දැනුම ''වැඩි දුර ඉගෙනිමු'' යටතේ මේ පොත තුළ ඇත. ඒවා ඔබේ දැනුම පෝෂණය කරන්නට පමණක් ම ඇතුළත් කර ඇති බව සලකන්න. ''දැනුම පිරික්සමු'' කොටසට පිළිතුරු සපයා ඔබ ඒ පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් දේ තේරුම් ගත්තාදැයි තහවුරු කර ගන්න. ''හැකිදැයි බලමු'' ක්‍රියාකාරකම් ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ සිදුකර ඔබේ හැකියා වර්ධනය කර ගන්න.

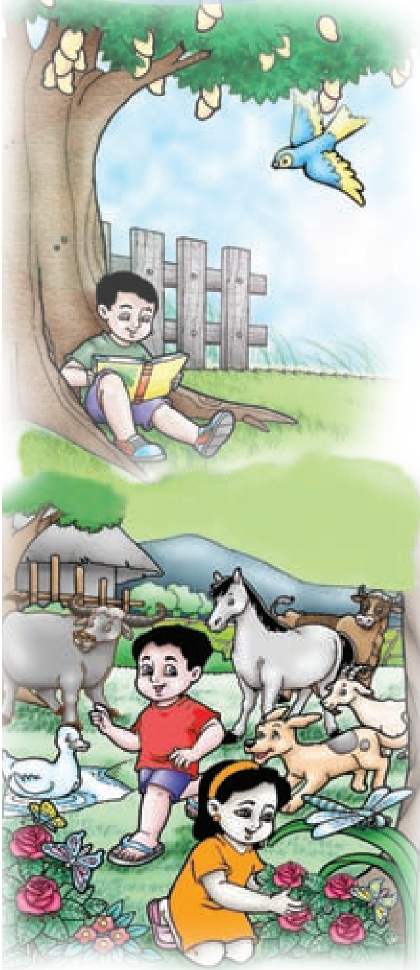
ජීවිතය පුරා ඔබට වැදගත් වන සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම සොයා යන්නට මේ පොතෙන් මං පෙත් විවර වේවායි සෙනෙහසින් පතමු.

**සංස්කාරක මණ්ඩලය**

# පටුන



# සුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙමු



සඳුනි සහ චමරි එක ම පන්තියේ ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යාවන් දෙදෙනෙකි. සඳුනිගේ ඇඳුම් පිළිවෙළ ය. පිරිසිදු ය. ඇය තම පොත් පත් ද පිළිවෙළට තබා ගනියි. ඉගෙනීමේ දී මෙන් ම ක්‍රීඩාපිටියේ දී ද ඇය උද්‍යෝගිමත් ව කටයුතු කරයි. එමෙන් ම ඇය සියල්ලන් සමග සුහදශීලී ව, සතුටින් කාලය ගත කරයි. එහෙත් චමරිගේ ඇඳුම් සහ වැඩකටයුතු අපිළිවෙළ ය. ඇය ක්‍රීඩාවට මෙන් ම ඉගෙනීමට ද එතරම් උනන්දුවක් නොදක්වයි. ඇය නිතර ම නොරිස්සුම් ස්වභාවයෙන් කාලය ගත කරයි. මේ දෙදෙනාගෙන් වඩාත් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට මග පාදා දෙන යහපුරුදු පවතින්නේ සඳුනි තුළ බව ඔබට පෙනෙනවා නේද?

මේ පාඩම හැදෑරීමෙන් පසු ඔබට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට හේතු වන කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්මේ ලක්ෂණ පිළිබඳ ව ද ඒවා පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පිළිබඳ ව ද අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය.



## සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සංකල්පය (Concept of health)

**සෞඛ්‍යවත් බව යනු ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීමත්, කායිකව, මානසිකව, සමාජීයව හා ආධ්‍යාත්මිකව යහපත් ලෙස සිටීමත් ය.**

# කායික යහපැවැත්ම

කායික යහපැවැත්ම යනු රෝගවලින් වැළකී සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අඩු කර ගැනීම සහ හොඳ ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටීම වේ.

## හොඳ ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් යනු කුමක් ද?

සමන් සහ අජිත් යන දෙදෙනා ම නිරෝගී ළමයි වෙති. සමන්ට ඔහුගේ උසට සරිලන සිරුරක් ඇති මුත් අජිත්ට තරමක් තරබාරු සිරුරක් ඇත. මේ දෙදෙනා ක්‍රීඩා කරද්දී අජිත් ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වේ. නමුත් සමන්ට වෙහෙසට පත් නොවී බොහෝ වේලා ක්‍රීඩා කළ හැකි ය. එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලදී ද සමන් අජිත්ට වඩා ක්‍රියාශීලී ලෙස කටයුතු කරයි.

මේ දෙදෙනාගෙන් වඩාත් හොඳ ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් යුක්ත වන්නේ සමන් බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.



## නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක සහ යහපුරුදු

1. පිරිසිදු වාතය
2. පිරිසිදු ජලය
3. සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව
4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර
5. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම
6. නිසි විවේකය හා නින්ද
7. යහපත් පරිසරය




1.1 රූපය

### 1. පිරිසිදු වාතය

පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක ජීවත් වීම කායික යහපැවැත්මට වැදගත් වේ.

වාතය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දෑ

- වාහන නිසියාකාර ව නඩත්තු කර ඒවායෙන් පිටවන දුම් අවම කිරීම
- යන්ත්‍රෝපකරණවලින් පිටවන දුම් පාලනය කිරීම
- පොලිතින් පිලිස්සීමෙන් වැළකීම
- නිසි පරිදි කසළ බැහැර කිරීම (කොම්පෝස්ට් සෑදීමට යොදා ගැනීම)

අපිරිසිදු වාතය ඇති ස්ථානවල ගැවසීමට සිදු වුව හොත් ඔබට මුඛවාඩමක් (mask) භාවිත කළ හැකි ය. පරිසරය අපවිත්‍ර වන ලෙස කටයුතු නොකිරීම හා ගස් වැවීම ආදිය මගින් වාතය දූෂණය වීම අඩු කර ගත හැකි වේ.

## 2. පිරිසිදු ජලය

කායික යහපැවැත්ම සඳහා පිරිසිදු ජලය භාවිතය වැදගත් වේ. පානය කිරීම, ඇඟ සේදීම හා ස්නානය, ඇඳුම් පිරිසිදු කිරීම ආදියට පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය වේ. විෂබීජවලින් මෙන් ම නොයෙක් කෘෂි රසායන හා කර්මාන්ත ශාලා අපද්‍රව්‍යවලින් ද ජලය දූෂණය විය හැකි ය. එබැවින් භාවිත කරන ජලය අපිරිසිදු වීම වළක්වා ගැනීමත් ජල සම්පත සීමිත බැවින් අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කිරීමත් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. පානය සඳහා පිරිසිදු ජලය යොදා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. මේ සඳහා උතුරවා නිවා ගත් ජලය වඩා යෝග්‍ය වේ. පෙරන (filter) භාවිතයෙන් ද ජලය පවිත්‍ර කර ගත හැකි ය. පාසල් යන වයසේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ජලය ලීටර් 1.5ත් 2ත් අතර ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතු වේ.

## 3. සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව

ස්වස්ථතාව යනු පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම වේ. සනීපාරක්ෂාව යනු ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන තත්ව වේ (උදා: ජලය ප්‍රමාණවත් ව පැවතීම, වැසිකිළි පහසුකම් පැවතීම, අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස කළමනාකරණය). ස්වස්ථතාව කෙරෙහි සනීපාරක්ෂාව බලපාන බැවින් සනීපාරක්ෂාව ගැන විශේෂයෙන් උනන්දු විය යුතු ය.

**ස්වස්ථතාව සඳහා පහත හොඳ පුරුදු අනුගමනය කිරීමට යොමු වන්න.**

- දිනපතා දෙවරක්වත් එනම්, උදෑසන කෑමෙන් පසු හා නින්දට පෙර දත් මැදීම
- වැසිකිළි යාමෙන් පසු ව නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් සෝදා ගැනීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර හා අනුභවයට පෙර සබන් යොදා දෑත් සේදීම
- දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම
- නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- ඇඳුම් සහ ඔබ භාවිත කරන තුවා, ඇඳ ඇතිරිලි ආදියෙහි පිරිසිදු බව ගැන සැලකිලිමත් වීම

- වැසිකිළි, මුළුතැන්ගෙය, එදිනෙදා පරිහරණය කරන පෞද්ගලික දෑ (පිඟන්, කෝප්ප, පනා ආදිය) පිරිසිදු ව තබා ගැනීම

**ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සංකල්පය**

| | **WASH** | |
|---|---|---|
| **WA** | - WATER | - ජලය |
| **S** | - SANITATION | - සනීපාරක්ෂාව |
| **H** | - HYGIENE | - ස්වස්ථතාව |



1.2 රූපය

## හැකිදැයි බලමු

ඔබේ ගුරුතුමාගෙන් ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ (**WASH**) සංකල්පය අසා දැනගන්න. බිස්ට්ල් බෝඩ් එකක එය කාටත් වැටහෙන ලෙස දක්වා ඔබේ පංති කාමරයේ බිත්තියේ රඳවන්න.

## අමතර ව උගනිමු

**අත් සේදීමේ නිවැරදි ක්‍රමය**

- ★ නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව තබා ගන්න.
- ★ පිරිසිදු ජලයෙන් අත් තෙමා ගන්න.
- ★ අත්ලේ සියලු මතුපිටවල් වැසෙන ආකාරයට සබන් ගාන්න.
- ★ පහත පියවරවලට අනුව අත්ල අතුල්ලන්න.
  1. අත්ල එකට පවතින සේ අතුල්ලන්න.
  2. අත්ලේ පිට පැත්ත අතුල්ලන්න.
  3. ඇඟිලි කරු අතර අතුල්ලන්න.
  4. ඇඟිලිවල පිටපැත්ත අතුල්ලන්න.
  5. මහපට ඇඟිල්ල මතුපිට අතුල්ලන්න.
  6. ඇඟිලි තුඩුවලින් අත්ල මැද තදින් පිරිමදින්න.
- ★ නැවත පිරිසිදු ජලයෙන් හොඳින් සෝදන්න.
- ★ පිරිසිදු රෙදි හෝ කඩදාසි අත්පිස්නාවකින් හොඳින් පිස දමන්න. (ස්වයංක්‍රීය අත්වියළනයක් ද භාවිත කළ හැකි ය).














1.3 රූපය - අත් සේදීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

## 4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර

සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කළ විට සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එහි දී පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය



1.4 රූපය

- පිරිසිදු බව
- ස්වාභාවික බව
- නැවුම් බව
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

තමාගේ පෝෂණ මට්ටමට අදාළ වන ලෙස ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය තීරණය කළ යුතු වේ.

## 5. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම

ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවල යෙදීම ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වය ඇති කිරීමට ඉවහල් වේ.

ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම මගින් ලැබෙන වාසි:


1.5 රූපය

- අස්ථි සහ පේශි ශක්තිමත් වීම
- හෘදය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය නිරෝගී වීම
- ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම
- සිරුරේ බර පාලනය වීම
- විනෝදයක් ලැබීම

එබැවින් දිනකට මිනිත්තු 30 ත් 60 ත් අතර කාලයක් ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩාවල යෙදිය යුතු ය. නිවැරදි උපදෙස් හා මග පෙන්වීම සහිත ව, විශේෂ ව්‍යායාම වැඩසටහන්වල නිරත වීමට ද හැකි ය. එදිනෙදා ඇඟ වෙහෙසවා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල දී හැකිතාක් ක්‍රියාකාරී ව කටයුතු කිරීම සුදුසු ය
උදා: විදුලි සෝපානය වෙනුවට තරප්පු භාවිතය, කෙටි දුරවල් පයින් ගමන් කිරීම.

එමෙන් ම නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කර එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ යුතු ය.

## 6. නිසි විවේකය හා නින්ද

යහපත් කායික පැවැත්මක් සඳහා නිසි විවේකය හා නින්ද ඉතා වැදගත් වේ. දරුවෙකු අවම වශයෙන් පැය 8-10ක් නිදා ගැනීම අවශ්‍ය ය.

සිරුර විවේකී ව පවතින අවස්ථාවේ දී ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව ද වර්ධනය ද සිදු වේ. මානසික පීඩාව අඩු වේ. නිසි නින්ද නොලැබුණ විට ඊළඟ දින කාර්යක්ෂමතාව ද අඩු වේ. වැඩ කරන අතරතුර කෙටි විවේකයක් ලබා ගැනීම ද සුදුසු ය.

## 7. යහපත් පරිසරය

යහපත් පරිසරය, යහපත් කායික පැවැත්මක් සඳහා ඉතා වැදගත් ය.
යහපත් පරිසරයක ලක්ෂණ;

- හොඳ වාතාශ්‍රය
- හොඳ ආලෝකය
- ගස් කොළන් සමතුලිත ව තිබීම
- අවට පරිසරය පිරිසිදු ව හා පිළිවෙළකට තිබීම


1.6 රූපය

## අමතර ව උගනිමු

**5S** **ඵලදායිතා සංකල්පය**

ජපන් ජාතිකයන් විසින් හඳුන්වා දී ඇති මෙය, යහපත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන සංකල්පයකි. මෙමගින් තම පරිසරය ක්‍රමවත් ව සංවිධානය කර තබා ගත හැකි අතර කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායීතාව ද වැඩි කර ගත හැකි ය.

**1. සංවිධිත බව (සෙයිරි)**
අවශ්‍ය දෑ හා අනවශ්‍ය දෑ හඳුනා ගැනීම හා අනවශ්‍ය දෑ බැහැර කිරීම

**2. සුපිළිවෙල (සෙයිතොන්)**
අවශ්‍ය දෑ පහසුවෙන් පරිහරණය කළ හැකි පරිදි පිළිවෙළකට සකස් කිරීම/ ඇහිරීම



1.7 රූපය

**3. සුපිරිසිදුකම (සෙයිසො)**
හොඳින් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම

**4. සම්මතකරණය (සෙයිකෙත්සු)**
ඉහත පියවර තුන අඛණ්ඩ ව වැඩිදියුණු කිරීම

**5. ශික්ෂණය (ෂිත්සුකේ)**
මේ පිළිබඳ ව අන් අය දැනුම්වත් කිරීම සහ එය ක්‍රියාත්මක කිරීම පුරුද්දක් බවට පත් කිරීම

## හැකිදැයි බලමු

5S ඵලදායිතා සංකල්පය යොදා ගනිමින් ඔබගේ පංති කාමරය සහ ඔබ නිදන කාමරය පිළිවෙළට සකසා ගන්න.



# කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලකෂණ

කායික යහපැවැත්ම තීරණය කිරීමට භාවිත කළ හැකි ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.

1. පෝෂණ මට්ටම (Nutritional status)
2. ශාරීරික යෝග්‍යතාව (Physical fitness)
3. ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Immunity)
4. බාහිර පෙනුම (Appearance)
5. ක්‍රියාශීලී බව (Being active)

## 1. පෝෂණ මට්ටම (Nutritional status)

එක් එක් පුද්ගලයා සතු පෝෂණ තත්වය පෝෂණ මට්ටම ලෙස අදහස් කෙරේ.
උදා: නිසි පෝෂණයෙන් යුතු වීම, මන්දපෝෂණය, අධි පෝෂණය, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා

ආහාර ගැනීමේ රටාව අනුව පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට පෝෂණ මට්ටම වෙනස් වේ.

අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සුදුසු ප්‍රමාණයෙන් නොලැබීම නිසා මන්දපෝෂණ තත්ව වන මිටි බව හා කෘෂ බව ඇති වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර ගැනීම නිසා අධි පෝෂණ තත්ව වන අධි බර හා ස්ථූලතාව ඇති වේ. මේ සියලු පෝෂණ ගැටලු, විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. මන්දපෝෂණය නිසා බෝවන රෝගත් අධි පෝෂණය නිසා බෝ නොවන රෝගත් හට ගැනීමට ඇති අවදානම වැඩි වේ. සෞඛ්‍යවත් ලෙස ආහාර ලබා ගැනීම මගින් මනා ශරීර වර්ධනයක් සිදු වන අතර නිසි ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් යුතු ව, රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අවස්ථාව ලැබේ. මේ අනුව කායික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට නිසි පෝෂණ මට්ටමක් පවත්වා ගත යුතු ය.

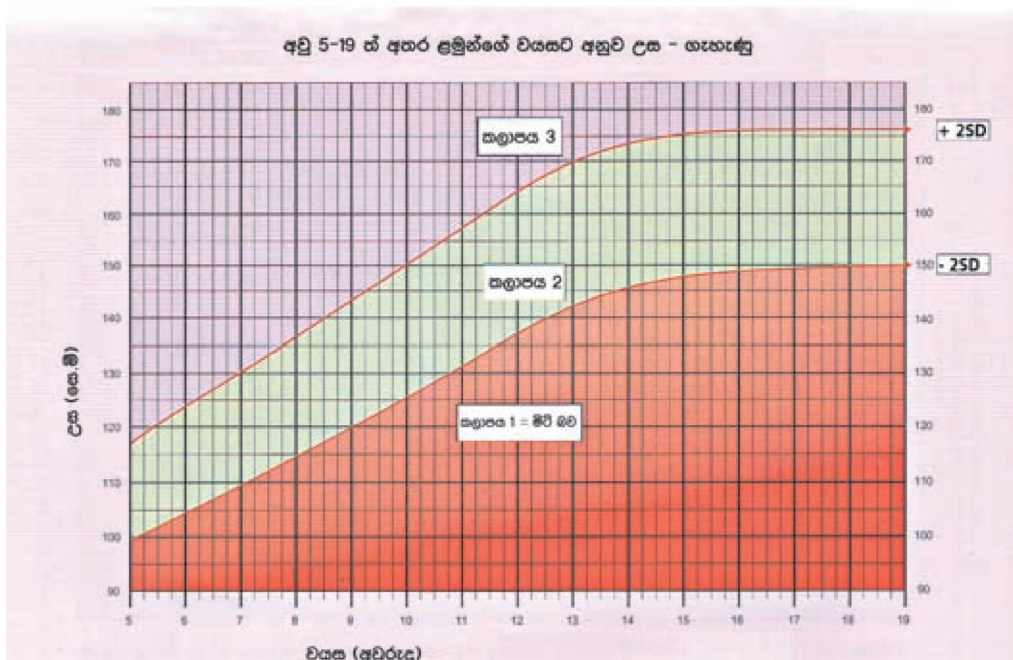
මෙම පෝෂණ මට්ටම නිවැරදි ව පවතීදැයි අප දැන ගන්නේ පහත සඳහන් දර්ශක භාවිත කිරීමෙනි.

I. උස (Height)
II. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index)
III. ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (Waist circumference)

## I. **උස** (Height)

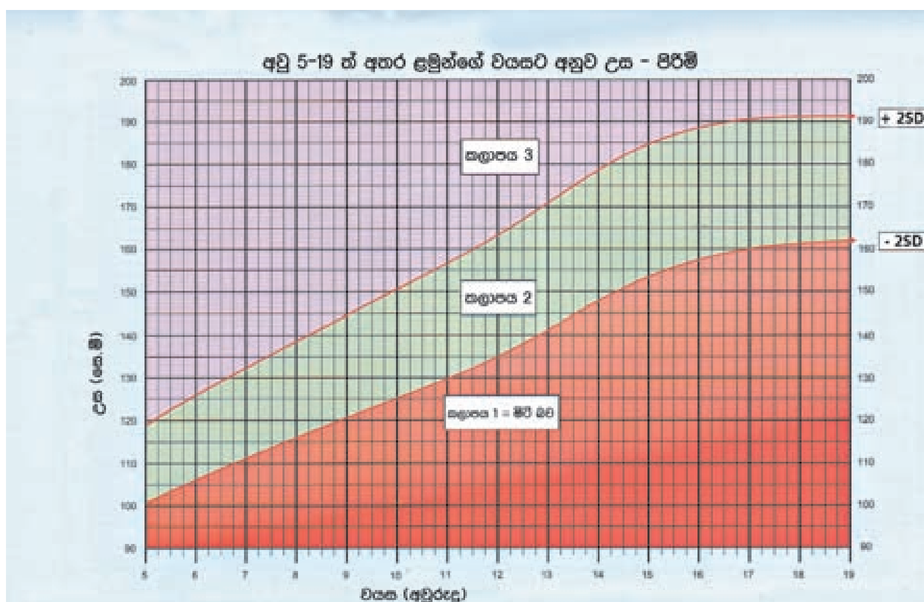
ඔබට වයසට නිසි උසක් තිබිය යුතු ය.
අවුරුදු 5 - 19 වයස් කාණ්ඩය සඳහා උස මට්ටම නිර්ණය කිරීමට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව සකසා ඇති ප්‍රස්තාර භාවිත කළ යුතු ය. (මේ ප්‍රස්තාර නිවසේ ඇති, ඔබේ හෝ නංගී/මල්ලීගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සටහනේ දැක ගත හැකි ය.)

1.1 සටහන - වයසට සරිලන උස දක්වන ප්‍රස්තාරය, ගැහැණු




මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

1.2 සටහන - වයසට සරිලන උස දක්වන ප්‍රස්තාරය, පිරිමි




මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

ඉහත සටහනට අනුව උස ප්‍රමාණය තැඹිලි පාට කලාපයේ පිහිටයි නම් එම තත්වය මිටි භාවය ලෙස සැලකෙයි.

# අමතර ව උගනිමු

## උස මැනීම

**උපකරණ: බිත්තියට සවි කරන ලද මිනුම් කෝදුවක් / ටේප් පටියක්**

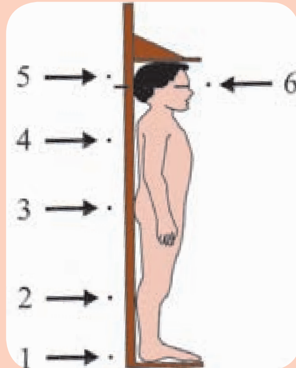
**ක්‍රමය**

- ★ පාවහන් ඉවත් කරන්න.
- ★ හිස් වැසුම්, හිසේ උඩ මට්ටමට ළංව බැඳ ඇති කොණ්ඩා මෝස්තර හා කොණ්ඩා කටු ඉවත් කර හිස මුදුන මැනීමට පහසු වන පරිදි සුදානම් කර ගන්න.
- ★ බිත්තියේ එල්ලා ඇති ටේප් පටියට පිටු පා සිට ගන්න. එවිට සිරස් තීරයේ ඔබගේ විළුඹ, බත් කෙණ්ඩ, තට්ටම් ප්‍රදේශය, පිට මැද සහ හිස පිටු පස ස්පර්ශ වන ලෙස සිට ගෙන, කෙළින් ඉදිරිය බලා ගන්න. (1.8 රූපය)

★ වෙනත් කෙනෙකු විසින් අඩි කෝදුවක් හෝ ලී පටියක් හිස මත තිරස් ව තබා (හිසේ ගැවෙන සේ කෙළින්) එයට ඇති උස කියවා සටහන් කර ගන්න.

★ උස සෙන්ටි මීටරවලින් සටහන් කරන්න.

නිවැරදි ව උස මැනීම සඳහා රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට ස්ථාන ගත කළ යුතු වේ. සිරස් තීරයේ පහත සඳහන් ස්ථාන ස්පර්ශ විය යුතු ය.




1.8 රූපය - උස මැනීම

1. විලුඹ - Heel
2. බත් කෙණ්ඩ - Calf
3. තට්ටම් ප්‍රදේශය - Buttocks
4. පිට මැද - Back of chest
5. හිස පිටුපස - Back of the head

6. කෙළින් ඉදිරිය බලා සිටීම අවශ්‍ය වේ.
Person must be looking forward

## II. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index)

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යනු තමාගේ උසට සරිලන බරක් තිබේ ද යන්න දැන ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා දර්ශකයකි. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කිරීම සඳහා ඔබේ බර, උසෙහි වර්ගයෙන් බෙදිය යුතු ය. බර කිලෝග්‍රෑම්වලින් ද උස මීටර්වලින් ද මැනිය යුතු වේ.

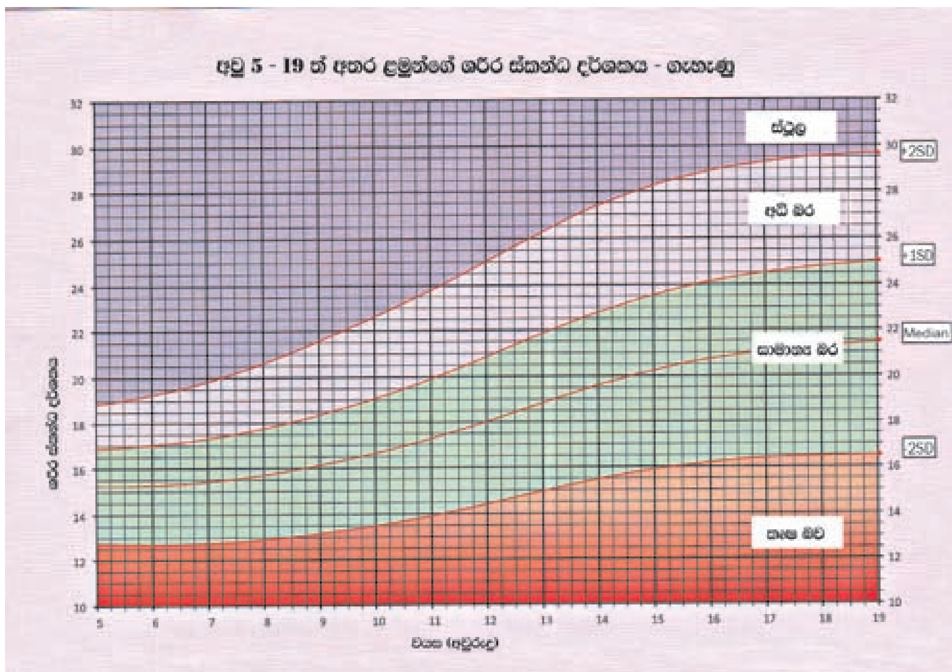
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය BMI = බර (kg) / (උස (m) x උස (m))

උදා: ඔබේ බර 29 kg හා උස 1.4 m යයි සිතමු. එවිට ඔබේ BMI අගය වනුයේ 14.8 $kg/m^2$

$$BMI = \frac{29\ kg}{1.4\ m \times 1.4\ m} = 14.8\ kg/m^2$$

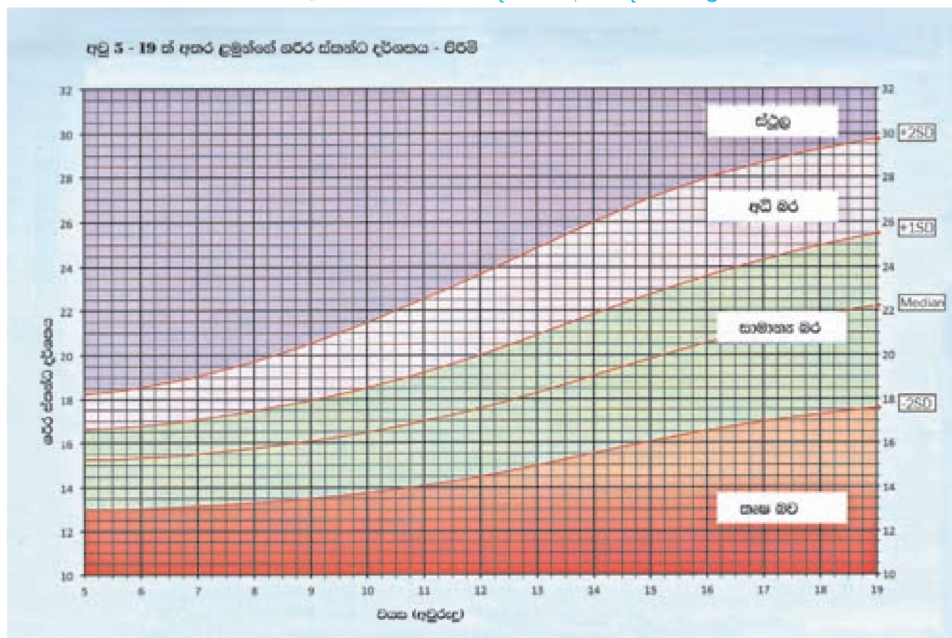
අවුරුදු 5 - 19 වයස් කාණ්ඩයේ පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව ඇති ප්‍රස්තාර භාවිත කළ හැකි ය. (1.3 සටහන සහ 1.4 සටහන)

1.3 සටහන - වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය දක්වන ප්‍රස්තාරය, ගැහැණු




මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

1.4 සටහන - වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය දක්වන ප්‍රස්තාරය, පිරිමි




මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

ඔබගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය වයසට අනුරූප ව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව තෝරා ගත් ප්‍රස්තාරයේ සටහන් කරන්න. ඔබේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව ඔබ අයත් වන කලාපය නිර්ණය කර ගත හැකි ය.

| | |
|---|---|
| තැඹිලි පාට | - කෘෂ බව |
| කොළ පාට | - නිසි බර |
| ලා දම් පාට | - අධි බර |
| තද දම් පාට | - ස්ථූලතාව |

## අමතර ව උගනිමු

### බර මැනීම

**උපකරණ: තරාදියක්**

**ක්‍රමය**



1.9 රූපය - බර මැනීම

* සැහැල්ලු ඇඳුමින් සැරසී බර මැනීම කළ යුතු වේ.
* පාසල් නිල ඇඳුමට උඩින් ඇති ඇඳුම්/ජැකට් ආදිය ඉවත් කරන්න.
* පාවහන් ඉවත් කරන්න, සාක්කුවල ඇති සියලු දේ ඉවත් කරන්න.
* තරාදියේ පාඨාංකය (ඉලක්කම /අංකය) බිංදුව පෙන්වන්නේදැයි බලන්න.
* තරාදිය මතට නැග කෙළින් සිට ගන්න, අත් පහතට දමා සිරුර දෙපස පහසුවෙන් (ලිහිල් ව) හා නිදහස් ව තබා ගන්න.
* සිරුර කිසිවක් සමග ස්පර්ශ නොකර හිස කෙළින් තබාගෙන ඉදිරිය බලන්න (තරාදියේ ක්‍රමාංකණය දෙස නොබැලිය යුතු ය).
* තරාදියේ පාඨාංකය වෙනත් කෙනෙකුගේ (මිතුරෙකුගේ) සහාය ඇති ව කියවන්න.
* බර කිලෝ ග්‍රෑම්වලින් සටහන් කර ගන්න.

## හැකිදැයි බලමු

ඔබගේ උස හා බර මැන ගන්න. ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය හෝ වැඩිහිටියෙකු වෙතින් ඔබගේ BMI අගය සොයා ගන්න.

1.3 හා 1.4 සටහන් උපයෝගී කර ගෙන පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කරන්න.

### III. ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (Waist circumference)

ශරීරයේ ඇති මේදය තැන්පත් වී ඇති ප්‍රමාණය සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධකයක් වේ. ඔබගේ ඉණ වටා මේදය එකතු වීම බොහෝ බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට හේතු වේ. එම නිසා ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවතීදැයි පහත අනුපාතයෙන් සොයා ගත හැකි ය.

$$\frac{\text{ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$$

මෙම අගය 0.5 ට වඩා අඩු වීම සුදුසු වේ.

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය තමාගේ උසින් භාගයකට වඩා අඩු විය යුතු ය.

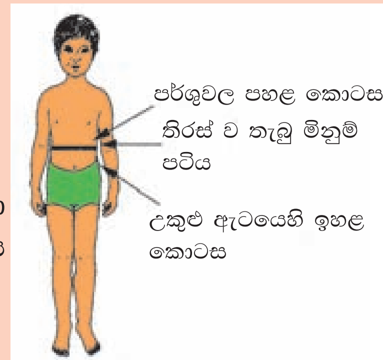
## අමතර ව උගනිමු

**ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම**

**උපකරණ: මිනුම් පටියක්**

**ක්‍රමය:**

- නිවැරදි ව ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම සඳහා 1.10 රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට මිනුම් පටිය ස්ථාන ගත විය යුතු වේ.
- කිහිල්ලේ සිට පහළට දිවෙන සිරස් රේඛාවට අනුගත ව පර්ශුවල පහළ ම කොටස සහ උකුල් ඇටයෙහි ඉහළ ම කොටස ඇති ස්ථාන ලකුණු කරන්න
- එම ස්ථාන දෙක මැද ලකුණු කර ගන්න.
- මෙය ශරීරයේ දෙපැත්තේ ම සිදු කරන්න.
- මෙම ස්ථාන දෙක ස්පර්ශ වන ලෙසට මිනුම් පටිය තිරස් ව තබන්න. මෙහි දී ඔබ සැහැල්ලුවෙන් සිටිය යුතු ය.




1.10 රූපය - ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම

## 2. ශාරීරික යෝග්‍යතාව (Physical fitness)

**ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අප තුළ ඇති හැකියාව ය.**

එදිනෙදා ජීවන ක්‍රියාකාරකම්වල දී මෙන් ම ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීමේදීත් අපගේ ශරීරය වෙහෙසට පත් වේ. එවැනි ශරීරය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්හි වැඩි වේලාවක් නිරත වීමට හා නැවත මුල් සිටි තත්වයට ඉක්මනින් පැමිණීමට හැකි නම් හොඳ ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටින බව දැක්විය හැකි ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව හොඳ මට්ටමක පවතී නම් එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් පහසුවෙන් කිරීමටත් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි දක්ෂතාවක් දැක්වීමටත් හැකි වේ.

## 3. ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Immunity)

ඔබගේ පන්තියේ සමහර සිසුහු විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වෙති. ඒ නිසා නිතර පාසලට නොපැමිණෙති. නමුත් සමහර සිසුහු එසේ නොවෙති. නිතර රෝගී වන හා රෝගී නොවන ළමයි සිටිති. මේ තත්වය ඇති වීමට හේතුව කුමක්ද?

බොහෝ ලෙඩ රෝග ඇති වීමට හේතුව රෝග කාරක විෂබීජ සිරුරට ඇතුළු වීම ය. හොඳ පෝෂණ තත්වයක්, සෞඛ්‍යවත් පුරුදු හා ව්‍යායාම මගින් රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැඩි වේ.

## 4. බාහිර පෙනුම (Appearance)

ඔබගේ ඇඳුම් පැලඳුම්, හිසකෙස්, දත්, නිය, සම ආදිය පිරිසිදුවටත් පිළිවෙළටත් තබා ගැනීමත් එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයත් මගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය. ප්‍රසන්න පෙනුම ඔබේ කායික යහපැවැත්ම පමණක් නොව, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ද පෙන්නුම් කරයි. සමාජීය යහපැවැත්ම ද වැඩි දියුණු කරයි.



1.11 රූපය

## 5. ක්‍රියාශීලී බව (Activeness)

එදිනෙදා කටයුතුවල කඩිසර ව නිරත වීම ක්‍රියාශීලී බවයි. නිවැරදි ඉරියව්වලින් ක්‍රියාශීලී බව වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය. ඉහත දැක්වූ සියලු ම සාධක ද ක්‍රියාශීලී බවට හේතු වේ.

# මානසික යහපැවැත්ම

එක් දිනක් අමාලි සහ පියුමි පාසල ඇරී ගෙදර යන විට මග දී හමු වූ අමුත්තෙක් ඔවුන්ගෙන් පාසලට යන පාර ඇහුවා. ඔවුන් පාර නිවැරදි ව කියා දී යාමට සැරසෙන විට, අමුත්තා මේ දෙදෙනාට ටොෆි බෑගයක් දුන්නා. ඔවුන් දෙදෙනාට ම මෙය ගැනීමට ආශාවක් ඇති වුණා. ඔවුන් දෙදෙනා මේ ගැන අමුත්තාට නොඇසෙන සේ සාකච්ඡා කළා.

පියුමි - අපි ටොෆි බෑගය ගමු.

අමාලි - එපා ! අම්මා කියලා තියෙනවනේ නාඳුනන අයගෙන් කිසි දෙයක් ගන්න එපා කියලා.

පියුමි - ඒත් මේ මාමා හොඳ කෙනෙක් වගේ. එයා ඇහුවෙත් පාසලට යන පාරනේ.

අමාලි - ඒ වුනාට හරියට ම අපි එයාව අඳුරන්නේ නැහැනේ. ඒ නිසා ගන්න එපා. ඔයාට මතක නැද්ද උදෙත් සෞඛ්‍ය ගුරුතුමිය කිව්වා නාඳුනන අය දෙන දේවල් ගන්න එපා කියලා.

පියුමි - ඒත් අපි දැන් කොහොමද එපා කියන්නේ.

අමාලි - මාමේ, අපේ අම්මා අපි එනකල් බලාගෙන ඉන්නවා. කෑම කන්නත් තියෙන නිසා අපිට දැන් ටොෆි එපා. බොහොම ස්තූතියි.

ඉන්පසු දෙදෙනා ඉක්මන් ගමනින් ගෙදර යන්න පිටත් වුනා.

ඉහත දැක්වූ අවස්ථාවේ දී අමාලි සහ පියුමි යහපත් මානසිකත්වයෙන් කටයුතු කර සිදු විය හැකි අනතුරකින් උපක්‍රමශීලී ලෙස ගැලවුණු ආකාරය ඔබ හඳුනා ගන්නට ඇති.

එසේ නම් මානසික යහපැවැත්ම යනු කුමක් ද? එය හඳුනා ගන්නේ කෙසේද? ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මානසික යහපැවැත්ම යනු,

**තම හැකියා හඳුනා ගනිමින්, එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති වන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින්, ඵලදායි ලෙස කටයුතු කරමින්, සමාජයට ද යහපතක් කරමින්, සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.**

ඒ අනුව සතුටින් හා සාර්ථක ලෙස ජීවත් වීමට මානසික යහපැවැත්ම ඉවහල් වේ.



# මානසික යහපැවැත්ම ඇතිකර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු



1.12 රූපය

1. ක්‍රීඩා කිරීම
2. සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
3. විනෝදාංශයක නිරත වීම
4. සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම
5. කාලය ප්‍රයෝජනවත්ව යෙදවීම
6. උපදේශනය ලබා ගැනීම
7. භාවනා කිරීම

## 1. ක්‍රීඩා කිරීම

ක්‍රීඩා කිරීම මගින් කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීමටත් ජය පැරදුම දෙක ම සතුටින් භාර ගැනීමටත් හුරු වේ. ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ශාරීරික මෙන් ම මානසික සුවයක් ද ලබා ගත හැකි ය. එමගින් ලෙඩ රෝගවලින් මිදී සිටීමට ද හැකියාව ලැබේ. පුරුද්දක් ලෙස දෛනික ව යම්කිසි ක්‍රීඩාවක නිරත වීම සුදුසු වේ.

## 2. සෞන්දර්යාත්මක හා නිර්මාණශීලි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

සංගීතයට ඇහුම්කන් දීම, ගායනය, වාදනය, නර්තනය හෝ චිත්‍ර ඇඳීම වැනි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිතට සහනයක්, සුවයක් හා වින්දනයක් ලැබේ. විවිධ නිර්මාණ කටයුතුවල නිරත වීම එනම්, කවි හා කෙටිකතා ආදිය නිර්මාණය, මැහුම් ගෙතුම් හා අත්වැඩ ආදියෙහි යෙදීම මගින් සිතට සතුටක් ලබා ගත හැකි ය.



1.13 රූපය

## 3. විනෝදාංශයක නිරත වීම

විනෝදාංශ ලෙස ගී හා කෙටි කතා රචනය වැනි නිර්මාණ කටයුත්තක නිරත වීම, බයිසිකල් පැදීම හා පිහිනීම වැනි ක්‍රීඩාවක නිරත වීම, මුද්දර එකතු කිරීම, සංගීතයට සවන්දීම වැනි සිතට සතුට ගෙන දෙන යහපත් කාර්යයක නිරත වීම සුදුසු වේ.

## 4. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම

එදිනෙදා ජීවිතයේදී තමාට අත්‍යවශ්‍ය දේ පමණක් ලබා ගැනීම හා එයින් තෘප්තිමත් වීම සරල ලෙස ජීවත් වීම යයි දැක්විය හැකි ය. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම මගින් ඔබට ඇති වන බොහෝ ගැටලු මග හරවා ගත හැකි වේ. තමන්ට අත්‍යවශ්‍ය නොවන නමුත්, ලබා ගැනීමට කැමති දේ ආශාවන් වේ. ආශාවන්වලට සීමාවක් නැත. ආශාවන් පසුපස යාමෙන් ජීවිතය ගැටලුකාරි වේ. එනිසා සරල ව ජීවත් වීම මානසික යහපැවැත්මට උපකාරී වේ.

## 5. කාලය ප්‍රයෝජනවත් ව යෙදවීම

යම් කාල රාමුවක් තුළ දී කළ යුතු කාර්ය ගැන අවබෝධයෙන්, ප්‍රමුඛතාවට අනුව කටයුතු සැලසුම් කර ගැනීම කාල කළමනාකරණය ලෙස හැඳින්වේ. මේ සඳහා ඔබට දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ගේ ද සහයෝගය ලබා ගත හැකි ය. කාල සටහනකට අනුව වැඩ කිරීම, වැඩ කල් නොදැමීම, කල් වේලා ඇති ව ඕනෑ ම කාර්යයක් සඳහා සූදානම් වීම වැනි දෑ නිසා කටයුතු මනා ලෙස ඉටු කර ගත හැකි වේ. මනා කාල කළමනාකරණයක් තුළින් සතුටක් හා සිතට නිදහසක් දැනේ. මේ නිසා විභාග හෝ තරගවලට පීඩනයකින් තොර ව මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ.

## 6. උපදේශනය ලබා ගැනීම

එදිනෙද ජීවිතයේ දී ඔබට විවිධාකාර පීඩාකාරී හෝ ගැටලුකාරී අවස්ථාවලට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවල දී මිතුරන්, ගුරුවරුන්, දෙමව්පියන් හෝ වෙනත් සුදුසු වැඩිහිටියන් සමග සාකච්ඡා කර ඔවුන්ගේ උපදෙස් මත ක්‍රියා කිරීම සුදුසු වේ. එසේ ම පාසලේ ඇති විශේෂ උපදේශන සේවාවන් මගින් ද සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ ''සුව සැරිය'' මගින් ද රෝහල්වල ඇති ''මිතුරු පියස'' මගින් ද උපදේශන සේවාව ලබා ගත හැකි ය.

**සුව සැරිය**

දුරකථන අංකය 0710107107 / වෙබ් අඩවිය **www.suwasariya.gov.lk**

## 7. භාවනා කිරීම

පහසු ඉරියව්වක දෙනෙත් වසා ගෙන නිසොල්මන් ව, සිත එක අරමුණක තබා ගෙන විනාඩි කිහිපයක් සිටීමෙන් භාවනා පුහුණුව ආරම්භ කළ හැකි ය. කුඩා කල සිට ම තමන් අදහන ආගම අනුව සුදුසු භාවනාවක් කිරීමෙන් අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ. සිත එකඟ කර ගැනීම, ඉවසීම වැනි ගුණාංග ද වැඩි දියුණු වේ.

### හැකිදැයි බලමු

ඔබේ පාසලේ විශේෂ උපදේශන සේවා ගුරුතුමිය/ගුරුතුමා හමුවී එම සේවය ලබා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.



## මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයකු සතු කුසලතා හා ලක්ෂණ

1. ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාභිමානය (Self-understanding and self-esteem)
2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)
3. ගැටලු විසඳීම (Problem solving)
4. ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීම (Coping with stress)
5. විචාරශීලී චින්තනය (Critical thinking)
6. නිර්මාණශීලී චින්තනය (Creative thinking)
7. චිත්තවේග සමතුලිතතාව (Emotional balance)
8. ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුටින් සිටීම (Being happy and lively)
9. ස්වයං විනය (Self-discipline)

මෙයට එක් කළ හැකි තවත් ලක්ෂණ මොනවාදැයි සිතා බලන්න.



1.14 රූපය

## 1. ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාභිමානය (Self-understanding and self-esteem)

තමාගේ හැකියා පිළිබඳ ව ඇති වන විශ්වාසය ආත්මාභිමානය වේ. මුලින් ම තමාගේ හැඟීම්, අදහස්, අපේක්ෂා හා දක්ෂතා පිළිබඳ ව ඔබට නිවැරදි තක්සේරුවක් තිබිය යුතු ය. එය ආත්මාවබෝධය යි. ආත්මාවබෝධය තුළින් ආත්මාභිමානය ඇති කර ගත හැකි ය. මෙය හුදෙක් උඩඟුකමක් නොව තමාගේ දක්ෂකම් හා සීමා ගැන අවබෝධය නිසා ඇති වන නිහතමානී ආඩම්බරයකි. ආත්මාභිමානයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකුට අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දිය හැකි වේ.

දක්ෂතා, හැකියා, යහපත් ගතිගුණ, ප්‍රසන්න හැසිරීම සහ හොඳ මිතුරන් ඇසුරු කිරීම මගින් ඔබගේ වටිනාකම වැඩි කර ගෙන අත්මාභිමානය දියුණු කර ගැනීමට හැකි වේ.

## 2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)

යම් කාර්යයක් කිරීමේ හොඳ ම ආකාරය කුමක්දැයි සිතා තෝරා ගැනීම නිවැරදි තීරණයක් ගැනීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. තීරණයක් ගැනීමේ දී එහි හොඳ හෝ නරක, තමාට හා අන් අයට වන වාසි හා අවාසි ගැන සිතා බලා නිවැරදි තීරණයක් ගත යුතු වේ. ඔබේ දැනුම හා අත්දැකීම් මේ සඳහා යොදා ගත යුතු ය. එම අවස්ථාව පිළිබඳ ව දන්නා කරුණු ප්‍රමාණවත් නොවන විට අත්දැකීම් බහුල අයකුගෙන් උපදෙස් ගැනීම සුදුසු වේ. කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික ව තීරණ ගැනීමේ දී අන් අයගේ අදහස්වලට නම්‍යශීලී විය යුතු ය. හදිසි තීරණ ගැනීම සහ හැඟීම්බර අවස්ථාවල දී තීරණ ගැනීම සුදුසු නොවේ.



1.15 රූපය

## 3. ගැටලු විසඳීම (Problem solving)

ඔබට ජීවිතයේ එන නොයෙකුත් ගැටලුවල දී කලබල නොවී ඒවා බුද්ධිමත් ව විසඳා ගැනීම කළ යුතු ය. සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීම සඳහා, පළමු ව ගැටලු ව කුමක්දැයි නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීම කළ යුතු වේ. ඕනෑ ම ගැටලුවක් විසඳීම සඳහා විවිධ වූ විකල්ප මාර්ග ඇත. එනිසා ඔබේ ගැටලු ව විසඳිය හැකි විකල්ප මාර්ග සියල්ල සොයා බලා, බුද්ධිමත් ව වඩාත් සුදුසු ම මාර්ගය තෝරා ගැනීම කළ යුතු ය. මෙහි දී අනිත් අයගේ මෙවැනි අත්දැකීම් ද සලකා බැලිය යුතු ය. ගැටලු ව තනි ව විසඳීමට නොහැකි වූ විට අන් අයගේ සහයෝගය ලබා ගත යුතු ය. අමාලිත් පියුමිත් මුහුණ දුන්නේ ගැටලුවකට ය. ඔවුහු එය සාකච්ඡා කර විසඳා ගත්හ.

## 4. ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීම (Coping with stress)

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඔබට සිදු වේ. උදාහරණයක් ලෙස විභාගයකට හෝ තරගයකට මුහුණ දීම, අලුත් පාසලකට ඇතුළත් වීම, හිතවත් මිතුරෙකු පාසල හැර යාම වැනි අත්දැකීම් නිසා සිත් තැවුලක් හෝ පීඩාකාරී තත්වයක් ඇති විය හැකි ය. එය ආතතියයි. අප මුහුණ දෙන ආතතියට හේතු සොයා ගෙන විසඳුම් සොයා ගත යුතු ය. විසඳුම් සෙවීමේ දී අත්දැකීම් සහිත විශ්වාසවන්ත කෙනෙකුගේ සහාය ලබා ගත හැකි ය. ඔබගේ සිතට ආතතිය ඇති කරන ප්‍රශ්නයක් ඇති විට ඒ ගැන කතා කිරීමට එවැනි විශ්වාසවන්ත කෙනෙකු සිටීම ඉතා වැදගත් ය. ඒ පුද්ගලයා මව්පියන්, ගුරුවරුන් හෝ හිතමිතුරන් අතරින් කෙනෙකු විය හැකි ය.

ජීවිතයේ වෙනස් කළ නොහැකි දේවල්, වෙනස් කළ නොහැකි ඒවා ලෙස පිළිගෙන එවැනි දේට මුහුණ දීමට ද ඔබ ශක්තිමත් විය යුතු ය. ජය පරාජය දෙක ම දරා ගැනීමටත් අනෙකෙකුගේ ජයග්‍රහණයක දී සතුටු වීමටත් ඔබට හැකි විය යුතු ය.

### ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- ක්‍රීඩා කිරීම
- සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාවල යෙදීම
- විනෝදාංශයක නිරත වීම
- කාල කළමනාකරණය
- දරා ගත හැකි ප්‍රමාණයට අභියෝග භාර ගැනීම
- භාවනා කිරීම



1.16 රූපය

## 5. විචාරශීලී චින්තනය (Critical thinking)

විචාරශීලී චින්තනය යනු යමක් පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව, බුද්ධිමත් ව, සිතා බැලීම වේ. මෙහිදී තර්කානුකූල ව සිතා බැලීම ද වැදගත් වේ. එනම් යමක ඇති හොඳ නරක, වාසි අවාසි සහ ඇති වන ප්‍රතිඵලය ගැන විවිධ පැතිකඩවලින් බැලීම යි. මෙය නිවැරදි තීරණ ගැනීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ.

## 6. නිර්මාණශීලී චින්තනය (Creative thinking)



1.17 රූපය

නිර්මාණශීලී චින්තනය යනු එදිනෙද ඕනෑ ම කටයුත්තක් නවතාවකින් නව අදහස්වලට අනුව කිරීම ය. එවිට වඩාත් ආකර්ෂණීය ලෙසත් ඵලදායි ලෙසත් කාර්යය ඉටු කර ගත හැකි වේ. නව නිෂ්පාදන සහ සොයා ගැනීම් සඳහා නිර්මාණශීලී බව හේතු වේ. එදිනෙදා ගැටලු හා අභියෝග හමුවේ වඩා සාර්ථක ව ක්‍රියා කිරීමට නිර්මාණශීලී බව උපයෝගී වේ.

## 7. චිත්තවේග සමබරතාව (Emotional balance)

චිත්තවේග යනු අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්වයි. චිත්ත වේග ඉතා වේගවත් ව, ක්ෂණික ව සිතට නැගෙන සිතුවිලි ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. මේවා ප්‍රසන්න චිත්තවේග වන සතුට, අනුකම්පාව, කරුණාව හා අප්‍රසන්න චිත්තවේග වන තරහ, භය, දුක, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී ලෙස ආකාර දෙකකි. චිත්තවේග සමතුලිතතාව යනු චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී බුද්ධිමත් ව සිතා බලා ඔබේ හැසිරීම සමබර ව පවත්වා ගැනීමයි.

**අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක කළ හැකි දේ**

- ඊට හේතු වන අවස්ථාව මග හැරීම
- සිත වෙනත් දෙයකට යොමු කිරීම
- 1 සිට 10ට ගණන් කිරීම
- ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම
- වතුර වීදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම

සතුට වැනි චිත්තවේග ඇති වූ විට දී එයට ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාර තමාට හා අන් අයට බාධාවක් නොවිය යුතු ය.

## 8. ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුටින් සිටීම (Being happy and lively)


1.18 රූපය

අලස නොවී කඩිසර ව කටයුතු කිරීමට ඇති මානසික සූදානම ප්‍රබෝධවත් බව වේ. එවිට ඔබේ වැඩ කටයුතු වඩාත් කාර්යක්ෂම ලෙසත් ඵලදායි ලෙසත් ඉටු කර ගත හැකි වේ. තමාගේ ප්‍රබෝධවත් බව තමා අවට සිටින අන් අයගේ ප්‍රබෝධවත් බවට ද බලපායි.

සතුට සිතෙහි ඇති වන ධනාත්මක, ප්‍රසන්න හැඟීමකි. තවත් කෙනෙකුට කරදරයක් නොවන ලෙස හැසිරීම සහ තමන් ලද දෙයින් සෑහීමට පත් වීම මගින් සතුටින් සිටීමට හැකි වනු ඇත.

## 9. ස්වයං විනය (Self-discipline)

ඔබේ හිතට එන හැම සිතුවිල්ලක් ම හොඳ ම, නිවැරදි ම ඒවා නොවිය හැකි ය. ඒ හැඟීම්, අවස්ථාවට ගැළපෙන ලෙසත් සදාචාරයට හා සමාජ සම්ප්‍රදයට අනුකූලවත් තමා විසින් පාලනය කර, තමාට හා අනුන්ට යහපතක් වන ලෙස කටයුතු කිරීම ස්වයං විනයයි. එනම්, හැඟීම්වලට යටත් නොවී ඒ ඒ අවස්ථාවට සුදුසු ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු ය.

උදා: පමාවී තිබුණත් පෝලිමක තමාගේ වාරය එනතුරු සිටීම
මාර්ග නීති අනුගමනය
කසළ තැන තැන නොදැමීම


1.19 රූපය

මෙවැනි දේ සිදු කරන්නේ දඬුවමකට හෝ නීතියකට ඇති බිය නිසා ම නොව, එසේ නිවැරදි ව කටයුතු කිරීමෙන් තම සිතට දැනෙන සතුටත් අන් අයට කරදරයක් නොවී සිටීමට හැකි වීමත් නිසා ය.

## හැකිදැයි බලමු

1. අමාලිගේ හා පියුමිගේ සිදුවීමේ දී ඔවුන් පහත දැක්වෙන කුසලතා දැක්වූ ආකාරය සඳහන් කර පන්තිය ඉදිරියේ ඒවා සාකච්ඡා කරන්න.

| කුසලතාව | පෙන් වූ අවස්ථාව |
|---|---|
| 1. නිවැරදි තීරණ ගැනීම<br>2. ගැටලු විසඳීම<br>3. විචාරශීලී චින්තනය<br>4. ස්වයං විනය<br>5. නිර්මාණශීලී චින්තනය | |

2. ඔබ මිතුරන් සමග එකතු වී ගැටලුවක් නිරාකරණය කර ගත් අවස්ථාවක් විස්තර කරන්න.
3. ඔබ දන්නා අයකු අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක හැසිරුණු ආකාරය විස්තර කරන්න.
4. ඔබ හෝ යහළුවෙකු/ යෙහෙළියක තීරණයක් ගැනීමේ දී වැරදුණු අවස්ථාවක් විස්තර කර එහි දී ගත හැකි වූ වඩාත් සුදුසු තීරණය දක්වන්න.

# සමාජීය යහපැවැත්ම

**සමාජීය යහ පැවැත්ම යනු, අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමයි.**

අලුත් පාසල් වාරය ඇරඹීමත් සමග නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ උණුසුම මුළු පාසල පුරා ම පැතිර ගියා. ගැමුණු නිවාසය පසුගිය වසරේ අඩු ම ලකුණු ලබා ගත් නිසා මෙවර ක්‍රීඩා උත්සවය ඔවුන්ට ඉතාමත් විශේෂ වුණා. එනිසා ගැමුණු නිවාසය භාර ගුරුවරුන් වගේ ම සිසුන් ද කැප වීමෙන් හා උනන්දුවෙන් කටයුතු කළා.

ගැමුණු නිවාසයේ නායකයා
උපුල් - මේ පාර අපි හැමෝම එකතු වෙලා මහන්සි වුනොත් දිනන්න පුලුවන් වෙයි
කසුන් - දිනුවත් නැතත් අපි පුළුවන් උපරිමයෙන් ම මහන්සි වෙමු
ඉන්දික - අපි කොහොමද මේ පාර නිවාසය සරසන්නේ ?
උපුල් - ඔව් අපි ඒ ගැනත් කල්පනා කරමු. මොකද හොඳ ම සැරසිලිවලටත් ලකුණු ලැබෙනවානේ
රමණී - ඒකට වියදම් කරන්න අපි අසල්වැසියන්ගෙන් මුදල් එකතු කරමු ද?
කසුන් - නෑ, අපි පාසලේ පොළක් පවත්වමු
උපුල් - මමත් කැමති පොළක් දාන්න. ඔය ගොල්ලෝ මොකද කියන්නේ ?
ඉන්දික ඇතුළු සියලු දෙනා ම - අපිත් කැමතියි ඒ වැඩේට
අස්වර් - මොනවද අපි පොළේ විකුණන්නේ ?
ඉන්දික - අපි ගෙදරින් කෑම හදාගෙන එමු. මම අග්ගලා ගේන්නම්
රමණී - හරි. මම මඤ්ඤොක්කා තම්බා ගෙන එන්නම්
ගෞරි - මම ලඩ්ඩු ගේනවා. ෆාතිමා බූන්දි ගේන්න
උපුල් - කසුන් මේ වැඩේ නායකත්වය භාර ගන්න
කසුන් - හරි. එහෙනම් අපි පොළ ලබන සිකුරාදා විවේක කාලයේ දී පවත්වමු. නොවරදවා ම හැම දෙනා ම රසවත් ගුණදායක කෑම වර්ගයක් අරගෙන එන්න. තවත් දෙයක් තියෙනවා. මේක පාසලේ පැවැත්වෙන එකක් නිසා විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය අරගන්න ඕනෑ
උපුල් - මම නිවාසය භාර ගුරුතුමාට මේ ගැන කියන්නම්. ඉන් පසු විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය ලබා ගන්න ඕනෑ

කසුන් - බොහොම ස්තුතියි. ඈතිමා ඔයාට ලස්සන දැන්වීමක් හදන්න පුළුවන් නේද? අපි අවසර ගත්තට පස්සේ ඒක දැන්වීම් පුවරුවේ දමමු

සිසු පොළ ඉතා සාර්ථක ව පැවැත් වූ අතර රු 2000/- ක මුදලක් රැස් කර ගැනීමට ගැමුණු නිවාසයේ සිසුහු සමත් වූහ.

ඒ මුදලින් ද නිර්මාණශීලී ව කැපවීම තුළින් ද ඔවුහු තම නිවාසය ඉතා ම ලස්සනට සැරසූහ. ඔවුන් නියෝජනය කළ ගැමුණු නිවාසය මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගැනීමට ද සමත් විය.

ඉහත කතාවේ දී සිසුන් කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම මගින් ඔවුන්ට තිබූ බාධක මග හැර අවසානයේ ජයග්‍රහණය ලබා සතුටට පත් වූ අයුරු ඔබට පෙනෙන්නට ඇත.

එදිනෙද ජීවිතයේ දී පවුලේ අය සමග ද පාසලේ දී ගුරුවරුන් හා මිතුරු මිතුරියන් සමග ද මගතොටේ දී හමු වන වෙනත් පුද්ගලයින් සමග ද විවිධ ආකාරයෙන් සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට ඔබට සිදු වේ. මේ සබඳකම් කෙතරම් සාර්ථක ව, ඵලදායි ව හා සුහද ව කෙරේ ද යන්නෙන් සමාජීය යහපැවැත්ම විදහා පායි.



## සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

1. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම
2. අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම
3. අන් අයට ගරු කිරීම
4. නම්‍යශීලී වීම
5. විවිධ පුද්ගලයන් සමග අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම


1.20 රූපය

තනි ව කටයුතු නොකර කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම සමාජීය යහපැවැත්මේ වැදගත් ගුණාංගයකි. මෙසේ කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම ද එම මත ඉවසීම ද කළ යුතු වේ.

සමහර විටෙක අන් අයගේ අදහස්වලට අනුව ක්‍රියා කිරීමට ද සිදු වේ. නිතර ම අන් අයට ගරු කිරීමට ද පුරුදු විය යුතු වෙයි.

විවිධ පුද්ගලයෝ රූපයෙන් මෙන් ම ක්‍රියාවෙන් ද විවිධ ආකාර වෙති. එසේ විවිධාකාර වූ පුද්ගලයින් සමග සහයෝගයෙන්, සමගියෙන් ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට සතුටින් ජීවත් වීමට මග පෑදේ. එමෙන් ම විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග සහයෝගයෙන් හා ගෞරවයෙන් කටයුතු කිරීම හා ගැහැණු පිරිමි භේදයකින් තොර ව එකමුතු ව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

### හැකිදැයි බලමු

ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන් නම් කරන්න. ඔවුන් එකිනෙකාගේ වෙනස් ගුණාංග මොනවාද?
පවුලේ පොදු කටයුත්තක දී පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනා එක් ව කටයුතු කළ අවස්ථාවක් පන්තියේ කිහිප දෙනෙකු එකතු වී නාට්‍යානුසාරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ පහත සඳහන් ගුණාංග දැකිය හැකි වේ. මෙම ගුණාංග ගැමුණු නිවාසයේ සිසුන් තුළ ද තිබුණේ දැයි විමසන්න.



## සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා

1. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා (Good interpersonal relationships)
2. ඵලදායි සන්නිවේදනය (Productive communication)
3. නම්‍යශීලී බව (Flexibility)
4. සහකම්පනය (Empathy)
5. නායකත්වය (Leadership)
6. අනුගාමිකත්වය (Followership)
7. නීතිගරුක බව (Being law-abiding)

මෙයට තවත් එකතු කළ හැකි ලක්ෂණ මොනවාදැයි සිතා බලන්න.

## 1. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා (Good interpersonal relationships)

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන විවිධ පුද්ගලයින් සමග පවත්වන විවිධ ආකාරයේ සම්බන්ධතා මෙයට අයත් වේ. යහළු යෙහෙළියන්, දෙමාපිය, වැඩිහිටියන් සමග මෙන් ම සේවකයන් සමග ද සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සිදු වේ. ඉවසීම පුරුදු වීමෙන්, අන් අයගේ දුර්වලතා ඉවසා කටයුතු කිරීමෙන්, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් හා නම්‍යශීලී වීමෙන් මනා සබඳතා ගොඩ නැගීම පහසු වේ. විවිධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගෙන උචිත ආකාරයට ක්‍රියා කිරීම මගින් ඔබ සියල්ලන්ගේ ම ආදරය දිනා ගත්, ප්‍රියමනාප පුද්ගලයකු බවට පත් වේ.

**යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන්නේ නම්;**

- පන්තියේ යහළුවන් ගණන වැඩි වේ
- සුහද ව ඇසුරු කරන පිරිස වැඩි වේ
- අන් අය සමග සුහද කතා බහ වැඩි වේ
- ගේ දොර හා පොදු වැඩවල දී සහභාගිත්වය වැඩි වේ
- ඇසුරු කරන අය සමග ගැටුම් අඩු වේ

ඔබටත් මෙබඳු ලක්ෂණ ඇත්දැයි සිතා බලන්න.



1.21 රූපය

## 2. ඵලදායී සන්නිවේදනය (Productive communication)

තමාගේ අදහස් පැහැදිලි ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමත් අනෙක් පුද්ගලයින්ගේ අදහස්වලට සවන් දීමත් මෙයට ඇතුළත් වේ. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම සඳහා මෙය ඉතා වැදගත් වේ. ගැමුණු නිවාසයේ සිසුන් එකිනෙකාගේ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම හා එකිනෙකාට සවන් දුන් ආකාරය මෙයට හොඳ උදාහරණයකි.



1.22 රූපය - සන්නිවේදනය

## 3. සහකම්පනය (Empathy)

අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමට හැකි වීම සහකම්පනයයි.



1.23 රූපය

**සහකම්පනය ඇති අයෙකුගේ ලක්ෂණ**

- උපකාර අවශ්‍ය විට ඔවුන්ට උදව් කිරීම
- දුර්වලතා ඇති අය සමච්චලයට ලක් නොකිරීම
- දුකට, කරදරයට පත් වූ අයගේ තත්වය තේරුම් ගැනීම හා එවැනි අවස්ථාවල ඔවුන්ට සහනයක් ලැබෙන සේ කටයුතු කිරීම
- සතුටට පත් වූ අය සමග ඒ සතුට බෙදා හදා ගැනීමට හැකි වීම

## 4. නම්‍යශීලී බව (Flexibility)

අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම ද ඒවාට ගරු කිරීම ද ඇතැම් විට ඒ අනුව තමන් හැඩ ගැසීම ද නම්‍යශීලී බව වේ. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී තනිව ම තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි ම ක්‍රියා කළ නොහැකි ය.



1.24 රූපය

ඉහත කතාවේ රමණී ඇයගේ අදහසට අනෙක් අය අකමැති වූ නිසා වැඩිදෙනාගේ කැමැත්ත පරිදි ක්‍රියා කිරීමට එකඟ විය.

## 5. නායකත්වය (Leadership)

එදිනෙද ජීවිතයේ දී ඔබට ඇතැම් විට නායකයකු වීමට ද නැතහොත් නායකයකු යටතේ ක්‍රියා කිරීමට ද සිදු විය හැකි ය. කිසියම් පොදු අරමුණක් කරා අන් අයව සාර්ථක ලෙස මෙහෙය වීම හොඳ නායකයකු විසින් සිදු

කරනු ලබයි. එසේ ම ඔහු කණ්ඩායමේ අනෙක් අයගේ අදහස්වලට ද ඇහුම්කන් දිය යුතු වේ.

කසුන්ගේ නායකත්වයෙන් සිසු පොළ සාර්ථක ව සිදු කිරීමට ගත් උත්සාහය මෙයට හොඳ උදාහරණයකි.



1.25 රූපය

## 6. අනුගාමිකත්වය (Followership)

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී නායකයෙකුගේ මග පෙන්වීම යටතේ අරමුණ සාර්ථක ලෙස ඉටු කර ගැනීමට සහාය වීම මෙහි දී සිදු කෙරේ.

ගැමුණු නිවාසයේ සිසුන් පිරිස කසුන්ට සිසු පොළ සඳහා දක්වූ සහයෝගය ඔවුන්ගේ අනුගාමිකත්වය පෙන්නුම් කරයි.

## 7. නීතිගරුක බව (Being law-abiding)

පාසලේ දී හා සමාජයේ දී පිළිගත් නීති රීතිවලට අනුකූල වන පරිදි කටයුතු කළ යුතු වේ. නීති රීතිවලට අනුගත ව ක්‍රියා කිරීම මගින් යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් වීමට හැකි වේ.

සිසු පොළ පැවැත්වීමේ දී පාසල තුළ පවතින නීති රීතිවලට අවනත ව සිසුන් ඒ සඳහා අවසර ලබා ගත් අයුරු බලන්න.

# ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

**ප්‍රීතිමත් ව, ජීවත් වීමේ අරුත දැන, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වීමත් සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමත් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ මූලික පදනම වේ.**

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සන්සුන්, ප්‍රීතිමත් මිනිසෙකු බිහි කරන අතර හෙතෙම තමා අවට සිටින්නවුන් ද සතුටින් තබනු ඇත.

**ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට උපකාර වන මූලික කරුණු කිහිපයකි.**

1. පරිසරය රස විඳීම
2. සංගීතය, චිත්‍ර කලා වැනි කටයුතුවල යෙදීම
3. සමූහ වශයෙන් වැඩ කිරීම
4. භාවනාව, යෝගා ව්‍යායාමවල යෙදීම
5. ක්‍රීඩාවක නිරත වීම
6. කාල කළමනාකරණය
7. උපදේශනය ලබා ගැනීම
8. ආගමානුකූල ව ජීවත් වීම



1.26 රූපය

**මිතුරුබව, අනුන්ගේ කරදරවල දී පිහිට වීම, අනුන්ගේ සතුටේ දී සතුටු වීම, දුක සැප සම ව දරා ගැනීම ආදිය අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ප්‍රතිඵලයි**

තරිඳු සහ සුපුන් දෙදෙනා ම ඉගෙනීමට ඉතා දක්ෂය. තරිඳුගේ අරමුණ වන්නේ වෛද්‍යවරයෙකු වී අසරණ ලෙඩුන්ගේ ජීවිත යහපත් කිරීමයි. සුපුන්ට එසේ පැහැදිලි අරමුණක් නැත. තරිඳු දෙමව්පියන් සමග නිතර ආගමික කටයුතුවලට සහභාගී වේ. ඔහු ඉතාමත් කාරුණික, සාමකාමී කෙනෙකි. වැඩිහිටියන්ට හා ගුරුවරුන්ට ගෞරවයෙන් සලකයි. සුපුන් ඊට වෙනස් ය. ඔහු ආගමික කටයුතුවලට එතරම් ළැදි බවක් නොදක්වයි. නිතර ම කනස්සල්ලෙන් හා දුකින් කාලය ගත කරයි. අනෙක් සිසුන් සමග අඬ දබර ඇති කර ගනියි.

මේ දෙදෙනාගෙන් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇත්තේ තරිඳුට බව ඔබට පැහැදිලියි නේද?

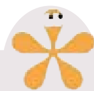


## ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු

ඔබ නිවසේ සිටින වැඩිහිටියන්ට ද අසල්වාසී වැඩිහිටියන්ට හා වෙනත් ඕනෑ ම වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකුට ද ගරු කිරීමට කුඩා කල සිට ම පුරුදු වන්න. වැඩිහිටියන් දුටු විට හුනස්නෙන් නැගිට ආචාර කරන්න. ඔවුන් සමග එකට එක කීමෙන් වළකින්න. වැඩිහිටියන්ට හැකි පමණින් උපකාර කරන්න.

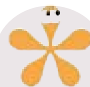
දෙමව්පියන් සමග දිනපතා ආගමික කටයුතුවල නිරත වන්න. ආගමික ස්ථානවල ආගමික වතාවත්වලට සහභාගී වන්න. දහම් පාසල් යාම ද ඉතා වැදගත් වේ. තමන්ගේ ආගමට හා සංස්කෘතියට අනුව ගොඩනැගුණු සාරධර්ම අනුව කටයුතු කළ යුතු වේ.
උදා : තම දෙමව්පියන් නැමදීම

සොබාදහමෙහි කොටසක් වන මිනිසාගේ පැවැත්මට සොබා දහම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. එනිසා පරිසරය රැක ගැනීම ඔබගේ වගකීමකි. එමෙන් ම සොබා අසිරිය රස විඳීමෙන් මානසික සුවයක් සහ සන්සුන් බවක් ඇති වේ.



සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වී කොන්ද කෙළින් තබා ගෙන ඇස් පියා ගන්න. ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියක් වන නාසයෙන් හුස්ම ඇතුළු වීම, පිට වීම ගැන සිහිය පිහිටුවා ගන්න. හුස්ම ගන්නා විට ඒ බව දැන ගෙන හුස්ම ගන්න. හුස්ම පිට කරන විට ඒ බව දැන ගෙන හුස්ම පිට කරන්න.

ඕනෑ ම ඉරියව්වක සිට ඇස් පියා ගන්න. තමා කුඩා වෘත්තයක මධ්‍යයේ සිටින බව සිතන්න. තමාට සතුට, ප්‍රීතිය, නිරෝගීකම ප්‍රාර්ථනා කරන්න. ඊළඟට වෘත්තයේ වට ප්‍රමාණය මඳක් වැඩි කොට ඒ තුළ තම නිවසේ අය සිටී යයි සිතන්න. ඒ අයගේ සැපත පතන්න. දැන් පියවරෙන් පියවර වෘත්තයේ ප්‍රමාණය වැඩි කරමින් ඒ තුළ සිටින පුද්ගලයින් ගණන වැඩි කරන්න. එසේ තමාගේ ගමට, නගරයට, රටට, ලෝකයට හා අවසානයේ විශ්වයට යහපත ප්‍රාර්ථනා කරන්න.



පහසු ඉරියව්වක වාඩි වෙන්න. දෑස් පියාගන්න. තමා ඉදිරියෙන් දිය ඇල්ලක් ඇතැයි සිතන්න. දිය ඇල්ලේ රුව මනසින් අත්විඳින්න. දැන් දිය ඇල්ලේ හඬට මනස යොමු කරන්න. දිය ඇල්ලෙන් විසි වන දිය බිඳුවල පහස විඳින්න. අසල ගසක වසා සිටින කුරුල්ලන්ගේ මිහිරි හඬට සිත් යොමු කරන්න.

ඔබ කවර ආගමකට අයත් වූවත් යම් වේලාවක් ආගම සිහි කිරීමට පවුලේ සියල්ලන් ම සමග එකට එකතු වන්න. වන්දනාව මෙහෙය වීමේ වගකීම පවුලේ සාමාජිකයන් මාරුවෙන් මාරුවට (දිනකට එක අයෙකු බැගින්) සිදු කරන්න.



## ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති පුද්ගලයින්ගේ දක්නට ලැබෙන ගුණාංග



### 1. ආචාරශීලී බව
(Being respectful)

තම වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්, මිතුරන් මෙන් ම සියලු දෙනා කෙරෙහි ගරු බුහුමණින් යුක්ත ව කටයුතු කිරීම

### 2. කාරුණික බව (Kindness)

අසරණ මහලු වැඩිහිටියන්, සතුන් හෝ වෙනත් ඕනෑ ම කෙනෙකු කෙරෙහි දයාව කරුණාව දැක්වීම



1.27 රූපය

### 3. කෘතවේදී බව (Being grateful)

තමන්ට උදව් උපකාර කළ අයට කළ ගුණ දැක්වීම

## 4. ප්‍රතිජනනාත්මක බව
(Being optimistic)

සැම විට ම ශුභවාදී ව සිතීම, තමාට සිදු වූ අවාසිදායක තත්වයක් පවා වාසිදායක තත්වයකට පත් කර ගැනීම



1.28 රූපය

## 5. සාමකාමී බව (Peacefulness)

නිතර ම කා සමගත් සාමයෙන් කටයුතු කිරීම, කලහකාරී හැසිරීම් ප්‍රිය නොකිරීම

## 6. සොබා දහමට ළැදි බව
(Nature-loving)

සොබා සුන්දරත්වය විඳීමට කැමති වීම
පරිසරය රැකීමට උනන්දු වීම

## 7. සාරධර්මවලට අනුව ද ආගමානුකූල ව ද ජීවත් වීම
(Living according to the religion and moral values)

තමන් අදහන ආගම කුමක් වුවත්, ඊට අනුකූල ව යහපත් ලෙස ජීවත් වීම



1.29 රූපය

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කරන තවත් ගුණාංග ඔබ දන්නවා ද?

**කායික, මානසික, සමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික ලෙස යහපැවැත්ම කොටස්වලට වෙන් කර ඉගෙන ගත්තත්, ඒවාට අයත් ලක්ෂණ එසේ පැහැදිලි ව වෙන් කළ නොහැකි බව ඔබට වැටහෙනවා නේද? උදාහරණයක් ලෙස ප්‍රසන්න පෙනුම කායික යහපැවැත්මේ මෙන් ම මානසික යහපැවැත්මේ ද ලක්ෂණයක් වේ. මානසික යහපැවැත්ම, සමාජීය යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා ඔබ මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් කරුණු තහවුරු කර ගැනීමට පහත කථාන්දරය රස විඳිමින් කියවන්න.**

භාතිය විවේකය අවසන් වෙද්දී පන්තියට දුවගෙන ආවා.
සුමේධ මේසයට හිස තබා ගෙන නිදි.
''සුමේධ, සුමේධ, නැගිටින්න සීනුව ගැහුවා.''
සුමේධ හිස එසෙව්වා. සුමේධගේ ඇස්වල පිරුණු කඳුළු කම්මුල දිගේ ගලා ගෙන ගියා.
''ඇයි සුමේධ? මොකද වුණේ?''
භාතිය සුමේධ ළඟ වාඩි වුණා.

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

සුමේධ සිටියේ ලොකු සිත් වේදනාවකින්. එයා මොනවදෝ කියන්න හදනවා.

ආතතිය, චිත්තවේග

ඉස්සරහ පුටුවේ සිටි නිර්මලී පසුපස බැලුවා.
''මේ භාතිය, සුමේධට ඔලුවෙ කැක්කුමයි ලු. කෑවෙත් නැහැ.''
භාතිය බිම වැටිලා තිබුණු පෑන අහුලලා සුමේධගේ පැන්සල් පෙට්ටියට දැම්මා.

සහකම්පනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

''ඉන්නකො මං ඔයා ළඟට එන්නම් සුමේධ''
භාතිය පාසල නිම වන තුරු ම හිටියේ සුමේධගේ කිට්ටුවෙන්.
රචනය ලියන්නත් එයාට උදව් කළා.
''මට ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියනවා භාතිය.'' සුමේධ ශාරීරික අධ්‍යාපනයට ක්‍රීඩා පිටියට යද්දී කිව්වා.
භාතිය සුමේධ ගේ අතින් අල්ලා ගත්තා.
ලස්සනට හිනා වුණා.

සහකම්පනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

''ප්‍රශ්න නැත්තේ කාටද සුමේධ? අපේ අම්මා මේ වෙලාවෙත් පිළිකා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබනවා. මං අද උදේ තාත්තාත් එක්ක එකතු වෙලා කොස් ගෙඩියක් කපලා තම්බලා තියල යි ආවේ. නංගිට යි මට යි ඉස්කෝලේ ඇරිලා ගිහින් කන්න.''

ආත්ම අවබෝධය, වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, ආතතියට මුහුණ දීම, ගැටලු විසඳීම, විචාරශීලී චින්තනය

සුමේධ ගල් ගැහිලා බලා සිටියා. භාතිය ම යි නැවත කථා කළේ.
''යමු සුමේධ, ගුරුතුමා කිවුවානේ, ක්‍රීඩා කාමරයෙන් වොලිබෝල් දෙකක් අරගෙන එන්න කියලා...''

චිත්තවේග පාලනය

සුමේධ බොහොම පරිස්සමෙන් භාතිය දිහා බැලුවා.
භාතියගෙ මුහුණේ තිබුණේ බෙහොම තැන්පත්, කල්පනාකාරී පෙනුමක්.

වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, චිත්තවේග පාලනය, ආතතියට මුහුණ දීම

භාතිය පන්තියේ අනිත් ළමයිනුත් එක්ක එදා ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමට සහභාගි වුණේ හරි ම උද්‍යෝගයෙන්. ඒ නිසා ම සුමේධටත් එයා ගේ ප්‍රශ්න අමතක වෙලා තිබුණා.
අන්තිම කාලපරිච්ඡේදයේ දී භාතියටත් කලින් සුමේධ ගණන් ටික හැදුවා.
''ඇත්තටම භාතිය, ඔයා කොහොමද ඔච්චර ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙද්දිත් ඔහොම හිනා වෙලා සතුටින් ඉන්නේ?''
සුමේධ ගුරු පාර දිගේ යද්දි භාතියගෙන් ඇහුවා. භාතිය හිනා වුණා.

වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, චිත්තවේග පාලනය, ආතතියට මුහුණ දීම

''සුමේධ, මට දැන් තියෙන ලොකු ම අභියෝගය තමයි නංගීත් හදා ගෙන, තාත්තාටත් උදව් කර ගෙන, හොඳට ඉගෙන ගෙන, සමාජයේ හොඳින් ජීවත් වෙන්න පුළුවන් ද කියන එක.

මේ වෙලාවෙ හැම දේම තියෙන්නේ මගේ අතේ කියලා මං හිතනවා. මං හැම පැත්තක් ම කල්පනා කරනවා. මං හඬා වැලපුනොත් අපේ පවුල ම පරාද යි.''

විචාරශීලී චින්තනය, වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම, සන්නිවේදනය, ආත්ම අවබෝධය, නිර්මාණශීලී චින්තනය, ආතතියට මුහුණ දීම

ගෙදර ළඟ දී සමු ගන්නට පෙර සුමේධ භාතියට එයාගේ ප්‍රශ්නය කිව්වා.
''භාතිය, අපේ තාත්තා රට ඉඳලා ආවේ ඊයේ. ආවාට පස්සේ තමයි අම්මා කිව්වේ මං ශිෂ්‍යත්ව විභාගය අසමත් වුණා කියලා.''

සන්නිවේදනය

''තාත්තාට හොඳට ම තරහා ගියා. මට කෑ ගහලා බැන්නා.
ගෙනාපු බයිසිකලය වත් දෙන්නේ නෑ කිව්වා. මට දැන්
ගෙදර යන්නවත් හිතෙන්නේ නැහැ.''

ආතතිය, චිත්තවේග

භාතිය සුමේධලාගේ ඉස්තොප්පුව දිහා බැලුවා. එයාගේ තාත්තා එළියට ආවා.
''ආ, භාතිය පුතා එන්න එන්න....''
දෙන්නා ම ගෙට ගොඩ වුණා. හැඩලයේ පීත්ත පටි රොත්තක් ගැට ගැසූ අලුත් බයිසිකලය කැබිනට්ටුවට එහා පැත්තේ හිර කරලා තිබුණා.
සුමේධගේ අම්මා ලොකු චොකලට් එකක් භාතියට දුන්නා. සුමේධගේ තාත්තා භාතියගේ හිස අත ගෑවා.
''භාතිය පුතා නම් ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ඉහළින් ම පාස් වුණා ලු නේ ද? ඔය දැන් ටවුමේ ඉස්කෝලේ ඉඳලා ද එන්නේ?''
''අනේ නෑ මාමෙ, මං ගමේ ඉස්කෝලේ දාලා ගියේ නැහැ.''
''ආ? ඒ මොකද?''

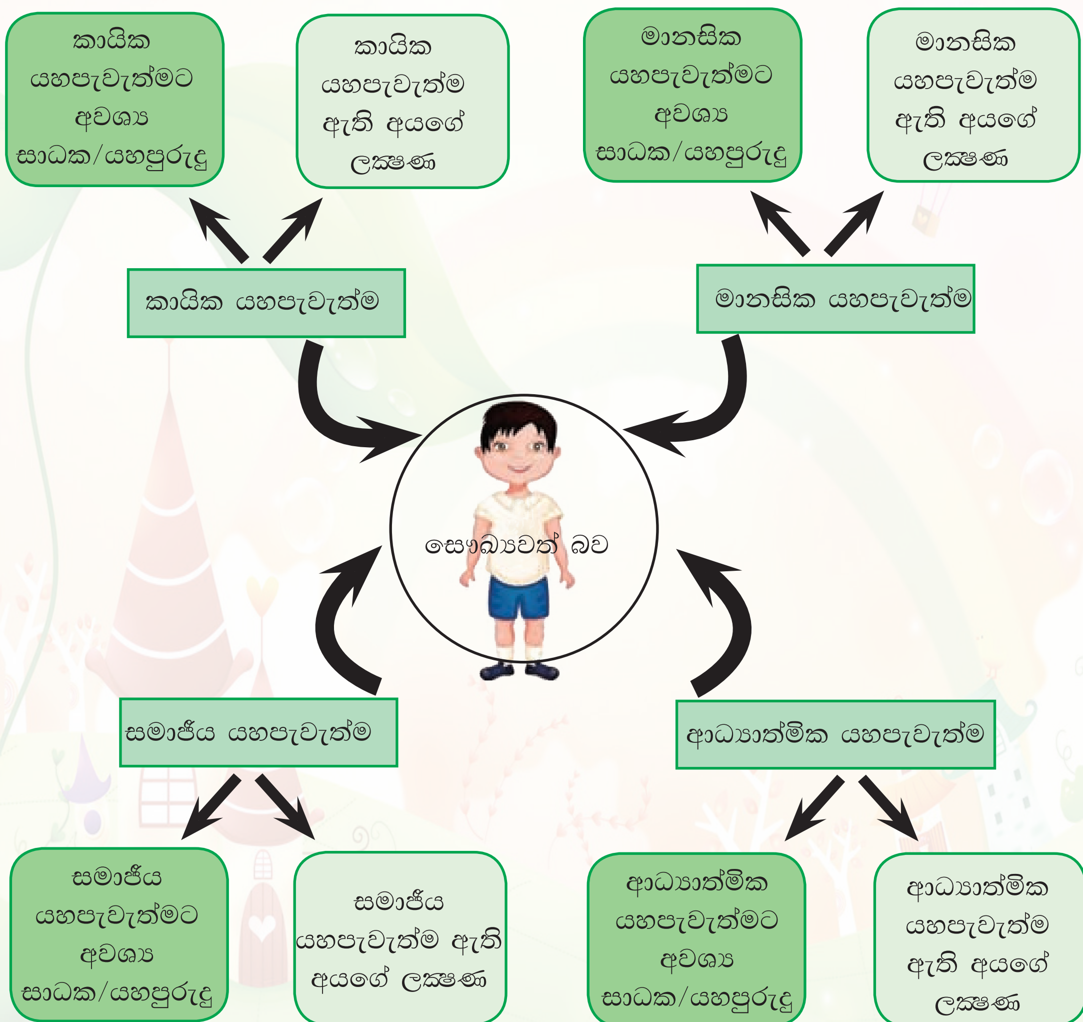
සන්නිවේදනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම

භාතිය අම්මා ගැනත් තමන්ට නංගී පිළිබඳ තිබෙන වගකීම ගැනත් සුමේධගේ තාත්තාට කිව්වා. එයා කථාව අවසන් කළේ මෙහෙම යි.
'' මාමා දන්නවා ද ගිය අවුරුද්දේ අපේ පාසලෙනුත් වෛද්‍ය විද්‍යාලයට අයියා කෙනෙක් ඇතුළු වුණා නේ. හැබැයි එයා පහේ ශිෂ්‍යත්වෙ සමත් වෙච්ච ළමයෙක් නම් නෙවෙයි.''

ගැටලු විසඳීම, විචාරශීලී චින්තනය, නිර්මාණශීලී චින්තනය, සන්නිවේදනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

භාතිය සමු ගන්න සූදානම් වුණා.
"අපොයි එහෙම කොහොමද? දෙන්නත් එක්ක බත් ටිකක් කාලා ම යන්න ඕනෑ." සුමේධගේ අම්මා කිව්වා.
සුමේධගේ තාත්තා ලස්සන ම ලස්සන බයිසිකලය එළියට ගත්තා.
"පුතාට පුළුවන්නේ මේ බයිසිකලයෙන් ම භාතිය ගෙදරට ඇරලලා එන්න..."

## දැන් අපි දනිමු....



සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා මනා කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති කර ගත යුතු ය. එබඳු යහපැවැත්මක් සහිත පුද්ගලයෙකු සතු ව විශේෂ ලක්ෂණ දැකිය හැකි වේ. මෙම පරිපූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වය ඇති කර ගැනීම සඳහා විවිධ යහපුරුදු සහ ජීවන කුසලතා ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.

## දැනුම පිරික්සමු

1. කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. පෝෂණ මට්ටම තීරණය කිරීමට යොදා ගත හැකි දර්ශක තුන මොනවාද?
3. මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් දක්වන්න.
4. සමාජීය යහපැවැත්ම ඇති අයෙකු සතු කුසලතා හතරක් දක්වන්න.
5. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.



# අවශ්‍යතා හා ආශාවන් හඳුනා ගනිමු



මිනිසාට ජීවත් වීමට බොහෝ දේ අවශ්‍ය වේ. මේ අවශ්‍යතා මානව අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ඒවා අතරින් ජීවත් වීමට නැති ව ම බැරි දේ හෙවත් අත්‍යවශ්‍ය දේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වන අතර අත්‍යවශ්‍ය නොවුවත් ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වෙනත් දේ වෙනත් අවශ්‍යතා හෝ වුවමනා වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

මේ පාඩමෙන් ඔබට මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව ද අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස පිළිබඳ ව ද ඒවා ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධක සහ ඔබගේ යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳව ද දැනුමක් ලබා ගත හැකි වේ.



## මූලික අවශ්‍යතා (Basic needs)

**මූලික අවශ්‍යතා යනු, අපට ජීවත් වීම සඳහා නැතුව ම බැරි සාධක වේ.**

මේ අත්‍යවශ්‍ය සාධක පිළිබඳ දැනුමක් ලැබීම සඳහා ඈත අතීතයේ ජීවත් වූ මිනිසුන් ගැන විමසා බලමු.

ගල් යුගයේ දී වනයේ ජීවත් වූ මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා අවශ්‍ය වූයේ, ස්වසනය සඳහා වාතයත් පිපාසය නිවා ගැනීම සඳහා ජලයත් කුසගින්න නිවා ගැනීම සඳහා ආහාරත් පමණි. මේවායින් එකකුදු නොමැති ව මිනිසාට ජීවත් විය නොහැකි ය. එනිසා වාතය, ජලය හා ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

**වාතය** - ජීවයේ පැවැත්මට පිරිසිදු වාතය අත්‍යවශ්‍යයි. කර්මාන්ත ශාලා හා වාහනවලින් පිටවන දුම, දුම් කවුලු නොමැති කමින් නිවෙස්වල එකතු වන දුම හා දුම්වැටිවලින් පිටවන දුම ආදියෙන් වාතය අපිරිසිදු වේ. මේ අපිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීම නිසා අපට රෝග වැලඳීමේ අවදානමක් ඇත. එනිසා මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකක් වන්නේ පිරිසිදු වාතයයි.

**ජලය** - මිනිසාගේ එදිනෙදා පැවැත්මට ජලය ද අත්‍යවශ්‍ය ය. පෘථිවියේ වැඩි කොටසක් වැසී ඇත්තේ සාගරවලිනි. නමුත් සාගර ජලය කොතෙක් තිබුණත් එය අපගේ එදිනෙදා අවශ්‍යතා සඳහා භාවිත කළ නොහැකි ය. අපට භාවිත කළ හැකි ජලය ඇත්තේ ගංගා, මිරිදිය ජලාශ, පොකුණු හා භූගත ජලය වැනි ජල මූලාශ්‍රවල පමණි. එම ජලය ද විවිධ ක්‍රම මගින් අපවිත්‍ර විය හැකි ය. අපවිත්‍ර වූ ජලය භාවිතය හානිදායකය. එනිසා ජලයේ පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කර ගැනීම අප සියලු දෙනාගේ පරම වගකීමකි.



2.1 රූපය

**ආහාර** - ශක්තිය ලබා ගැනීමට, සිරුර වර්ධනය කිරීමට හා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පෝෂ්‍යපදාර්ථ ආහාර මගින් සපයා දෙයි. ඉහත කාර්ය ඉටුකර ගැනීම සඳහා සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වන පිරිසිදු, සෞඛ්‍යවත්, සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතු වේ. වර්තමානයේ ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී විවිධ රසායන වර්ග බහුල ව භාවිත කරයි. මෙවැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය සෞඛ්‍යයට හානිකර වන බැවින් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු යි.



## වෙනත් අවශ්‍යතා (Other needs)

අපි නැවතත් ආදිවාසීන් ගැන සිත යොමු කර බලමු. ආදිවාසීහු ඔවුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා වන වාතය, ජලය හා ආහාර ලබා ගැනීමෙන් පසුව තවත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම කෙරෙහි ක්‍රමයෙන් යොමු වූහ.

එනම්, ගල් යුගයේ සිටි ආදිවාසීහු වැස්සෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා නිවාස ලෙස ගල් ගුහා තෝරා ගත්හ. සතුන්ගේ ඇටවලින් හෝ ගල්වලින් ආයුධ සාදා ගැනීමට පුරුදු වූහ. මේ ආයුධ යොදා ගෙන ආහාර පිණිස සතුන් දඩයම් කළහ. සත්ව හම්, ගස්වල කොළඅතු භාවිත කර සිරුර වසා ගැනීමෙන් දැඩි සීතලෙන් හා හිරු රශ්මියෙන් ආරක්ෂා වූහ. මෙසේ ඔවුන්ගේ ජීවන රටාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස් විය.

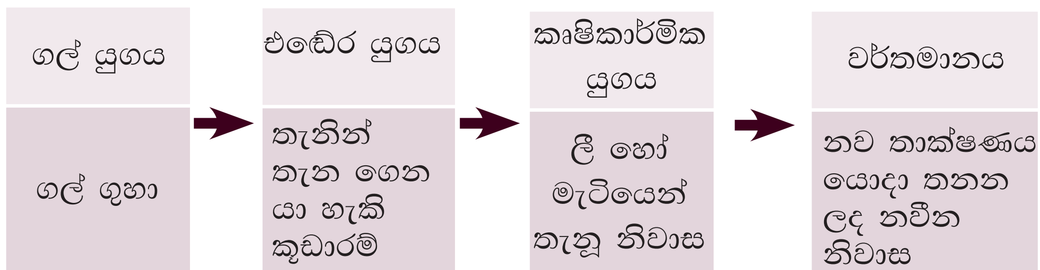


2.2 රූපය - ගින්දර නිපදවීම

ගල් කැට දෙකක් එකට එක ඝට්ටනය කිරීමෙන් හෝ ලී කෝටු දෙකක් එකිනෙක ඇතිල්ලීමෙන් ගින්දර සොයා ගැනීමට ද ඔවුහු දක්ෂ වූහ. මේ නිසා ඔවුන්ගේ ජීවිත විශාල වෙනස් වීම්වලට ලක් විය. ඉන් පෙර අමුවෙන් ආහාරයට ගන්නා ලද මස්, ගින්දර යොදා ගෙන පුලුස්සා කෑමට පුරුදු වූහ. එමෙන් ම ඔවුහු මස් කල් තබා ගැනීමට මී පැණි යෙදීම වැනි ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රම හා වඩාත් ක්‍රමවත් ඇඳුම් පිළියෙල කර ගැනීම වැනි නිර්මාණශීලී ක්‍රියාවන් සමග, අත්දැකීම් හා නව සොයා ගැනීම්වලින් පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට ගමන් කළහ.

ගල් යුගයේ ජීවත් වූ මිනිසා එඬේර යුගය පසු කරමින් කෘෂිකාර්මික යුගය දක්වාත් ඉන් පසු කාර්මික යුගය දක්වාත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියුණු විය.

මේ සමාජ ක්‍රමයේ දියුණුවත් සමග මිනිසාගේ නිවාස අවශ්‍යතා වැඩි විය.



| ගල් යුගය | එඬේර යුගය | කෘෂිකාර්මික යුගය | වර්තමානය |
|---|---|---|---|
| ගල් ගුහා | තැනින් තැන ගෙන යා හැකි කූඩාරම් | ලී හෝ මැටියෙන් තැනූ නිවාස | නව තාක්ෂණය යොදා තනන ලද නවීන නිවාස |









2.3 රූපය - නිවාස අවශ්‍යතාව ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීම

මේ ආකාරයට **සමාජය සංකීර්ණ වීමත් සමග මිනිසාට ඔහුගේ මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර ව වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඇති විය.** මෙම වෙනත් අවශ්‍යතා නිවාස, ඇඳුම් පැලඳුම්, උපකරණ හා වාහන වැනි භෞතික අවශ්‍යතා ද ආරක්ෂාව, ආදරය, අධ්‍යාපනය, ව්‍යායාම, විවේකය, නින්ද සහ විනෝදය වැනි මානසික සහ සමාජීය අවශ්‍යතා ද ලෙස වර්ග කර දැක්විය හැකි ය.



## අවශ්‍යතා හා ආශාවන් (Needs and desires)

ජීවත්වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඉටුකර ගත යුතු වේ. ඊට අමතර ව මිනිසා තුළ ආශාවන් ද ඇති වේ.

**ආශාවන් යනු එදිනෙදා ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය නොවන නමුත් ලබා ගැනීමට අප තුළ කැමැත්තක් ඇති වන දේවල් වේ.** ඇතැම් විට මෙවැනි ආශාවන් එදිනෙදා ජීවිතයට කිසිසේත් ම අවශ්‍ය නොවන දෙයක් විය හැකි ය. නැතහොත් අපට අවශ්‍ය දෙයක වඩාත් සිත් ගන්නා සුළු ස්වරූපයක පවතින දෙයක් විය හැකි ය. අපගේ ආශාවන්වලට සීමාවක් නැත. සෑම විට ම අප ළඟ ඇති දෙයෙහි ස්වරූපය වෙනස් කර ගැනීමේ ආශාවක් අපට ඇති වේ. නව නිර්මාණ බිහි කිරීමට මෙය ඉවහල් වේ. එහෙත් ආශාවන් පාලනය කර ගනිමින් වඩාත් හොඳ ජීවිතයක් ගත කිරීමට උත්සුක විය යුතු ය.

උදා: පහත දැක්වෙනුයේ පොත් සාප්පු දෙකක තිබූ දැන්වීම් දෙකකි.

| | |
|---|---|
| දේදුනු වර්ණ ඇති විසිතුරු හැඩැති සුවඳ මකනයක් රු 20/- | පහසුවෙන් ඉක්මනින් මැකිය හැකි ලොකු මකනයක් රු 10/- |

මකන දෙක ම එක ම කාර්යය ඉටු කරයි. ඔබ වඩාත් කැමති කුමන මකනයට ද? සුවඳවත් කළ මකනය ඔබ මිල දී ගන්නේ නම් ඔබේ ආශාව සඳහා අනවශ්‍ය මුදලක් වැය කර ඇත. මෙවැනි භාණ්ඩවලට සිත ඇදී ගියහොත් ඔබ නිකරුණේ මුදල් වැය කරන බව අවබෝධ වන්නේ ද? දක්ෂතාව වන්නේ ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් අඩු මුදලකට ගැනීමට ඇති හැකියාව යි.

තව ද, කෙනෙකුගේ ආශාවක් තවත් කෙනෙකුගේ අවශ්‍යතාවක් විය හැකි ය.

උදා: රූපවාහිනී දැන්වීමක දුටු හිම කබායකට ඔබ ඇලුම් කළා යයි සිතමු. ඔබට එය ආශාවක් පමණි. නමුත් ධ්‍රැවාසන්න සීතල රටක වෙසෙන කෙනෙකුට එම හිම කබාය අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩයකි.

මේ නිසා ඔබගේ අවශ්‍යතාවලට ගැළපෙන ලෙස ආශාවන් ගළපා ගැනීමෙන් වඩාත් සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ. සමහර ආශාවන් පසුපස යාම ඔබට හානිදායක විය හැකි ය.

උදා : ඔබ ටොෆි, චොකලට් වැනි පැණිරස කෑමට වැඩි ආශාවක් දක්වමින් නිතර ම ඒවා ආහාරයට ගැනීම නිසා ඔබේ දත් දිරායාමට ද පසුකාලීන ව දියවැඩියාව වැනි රෝග ඇති වීමට ද හැකි ය.



2.4 රූපය



## අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

අපි අපේ අවශ්‍යතා හා ආශාවන් යන දෙක ම සපුරා ගැනීමට කැමැත්තෙමු. අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ප්‍රමුඛතාවක් දිය යුතු අතර ඇතැම් විට අවශ්‍ය මුදල් හා පහසුකම් ඇත්නම් ආශාවන් ද ඉටුකර ගැනීමට අපට හැකි වේ. නමුත් ආශාවන්වලට සීමාවක් නැති බැවින් ඒවා ඉටුකර ගැනීමේ දී තමාටත් අන් අයටත් හානියක් නොවන ලෙස වග බලා ගත යුතු ය.

එසේ කිරීමේ දී පහත කරුණු පිළිබඳ ඔබට සැලකිලිමත් විය හැකි ය.

1. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැළපීම
   - ආහාර ගැනීමේ දී ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැළපෙන ලෙස ආහාර වර්ග හා ප්‍රමාණ තෝරා ගත යුතු ය.
2. පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ඔරොත්තු දීම
   - පවුලේ ආර්ථිකයට බරක් නොවන ලෙස අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටුකර ගත යුතු ය.
   - අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දිය යුත්තේ කුමකටදැයි සිතා බැලිය යුතු ය.
   - ඔබගේ ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමට දෙමාපියන්ට කරදර නොකළ යුතු ය.



2.5 රූපය

3. අන් අයගේ අයිතීන් හා සිතුම් පැතුම්වලට හානි නොවීම

- ඔබ ඉතා ඝෝෂාකාරී සංගීතයට ඇලුම් කළා යයි සිතන්න. නමුත් ඔබේ පවුලේ අය හෝ අසල්වැසියන් එයට අකමැති නම් ඔබ ඔවුන්ට කරදරයක් වන සේ කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් සමග ගැටුම් ඇති වේ.

4. රටේ පවතින නීති හා සාරධර්මවලට අනුකූල වීම

- ඔබට ඇති ආශාවක් ඉටුකර ගැනීමට මුදල් නැති විටක එය ලබා ගැනීමට සොරකම් කිරීම වැනි නීති විරෝධී ක්‍රියාවලට යොමු වීම බලවත් වරදකි.


2.6 රූපය

5. බුද්ධිමත් ව තීරණ ගැනීම

- මාධ්‍යවලින් පෙන්වන සෑම දේ ම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. වෙළඳ ප්‍රචාරණයේ දී භාණ්ඩ විකිණීම සඳහා සිත් ඇදගන්නා සුලු ලෙස ඒවා ඉදිරිපත් කර දැක්වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔබ නිවැරදි ලෙස අවශ්‍යතා හඳුනා ගෙන ඒවා ඉටුකර ගැනීමට දක්ෂයකු විය යුතු ය.
- ආශාවන් පැවතිය ද තමාට මිල දී ගැනීමේ හැකියාව තිබුණ ද ඔබ අත්‍යවශ්‍ය දේ පමණක් තෝරා ගත යුතු වේ.

6. නාස්තිය අඩු කිරීම

- උදාහරණයක් ලෙස, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිතයට ගත හැකි පිරිසිදු ජලය ඉතා සීමිත සම්පතකි. එනිසා එය නාස්ති කිරීම නොකළ යුතු ය. හැම විට ම භාවිතයෙන් පසු ජල කරාම වසා තැබීමට ඔබත් පුරුදු වන්න. එමගින් අනාගත පරපුරට එම සම්පත රැක දීමට අපට දායක විය හැකි ය.


2.7 රූපය

- තමාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් සම්පත් භාවිත කිරීමෙන් ද, නැවත භාවිත කළ හැකි දේ එසේ ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් ද (Reuse), ඉවතලන දේ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි නම්

එසේ කිරීමෙන් ද (Recycle), බෙදා හදාගැනීමෙන් ද නාස්තිය අවම කළ හැකි ය.

## හැකිදැයි බලමු

පසුගිය සතිය/මාසය ඇතුළත ඔබගේ නිවසට රැගෙන ආ භාණ්ඩ ලැයිස්තු ගත කර ඒවා අවශ්‍යතා ද නැති නම් ආශාවන් නිසා මිල දී ගත්තා ද යන්න වෙන් කරන්න. එමගින් ආශාවන් සඳහා ඔබ කොපමණ මුදලක් වැය කර ඇත්දැයි නිර්ණය කරන්න.

| භාණ්ඩය | මිළ | අවශ්‍යතාව | ආශාව |
|---|---|---|---|
| | | | |



2.8 රූපය

## දැන් අපි දනිමු....

මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වන්නේ වාතය, ජලය, හා ආහාරයි. ජීවත් වීම සඳහා මුලික අවශ්‍යතාවලට අමතර ව නිවාස, ඇඳුම්, ආරක්ෂාව, ආදරය, අධ්‍යාපනය, විවේකය වැනි වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඉටුකර ගත යුතු වේ. මීට අමතර ව අපට ආශාවන් ද ඇති වේ.

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ළමා කාලයේ සිට ම අවශ්‍යතාවන් හා ආශාවන් පාලනය කර ගැනීමට පුරුදු විය යුතු වේ.

මේවා ඉටුකර ගැනීමේ දී තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය, ආර්ථික තත්වය, අන් අයගේ අයිතීන්, සමාජ සාරධර්ම හා නීති රීති ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. බුද්ධිමත් ව තීරණ ගනිමින් සහ නාස්තිය අවම කරමින් අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටු කර ගත යුතු ය.

## දැනුම පිරික්සමු

1 මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා නම් කරන්න.

2 මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර වෙනත් අවශ්‍යතා තුනක් නම් කරන්න.

3 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?



# නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගනිමු



සිරුරේ පෙනුම සහ සෞඛ්‍ය තත්වය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ස්වස්ථතාව හා නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ. මේ නිසා ඔබ පළමු පාඩමේ දී උගත් පරිදි පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගනිමින් නිය, දත්, කෙස් හා ශරීරය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු වේ. එසේ ම එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය මගින් කාර්යක්ෂම ව කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමට ද අනතුරු අවම කර ගැනීමට ද උත්සාහ කළ යුතු වේ.

මේ පාඩම අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ශාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක, නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම හා දෛනික කටයුතු නිවැරදි ව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.



## පෞද්ගලික පෙනුමට බලපාන සාධක

සෞඛ්‍යය විෂය උගන්වන ගුරුතුමිය එදින පන්තියට පැමිණ එම විෂය සඳහා විෂය නායකයෙකු හෝ නායිකාවක පත් කර ගැනිමට අවශ්‍ය බව පැවසුවා ය. පන්තියේ සැම කෙනෙකුගේ ම මුවින් පිටවූයේ පියුමි ඊට සුදුසු බවයි. ගුරුතුමිය විසින් පියුමි පන්තිය ඉදිරියට කැඳවන ලදී. පුටුවේ ඇන්දට හොඳින් හේත්තු වී අත් දෙක මේසය මත තබා පාද දෙක ම පොළව ස්පර්ශ වන ලෙස තබා වාඩි වී සිටි ඇය ශබ්ද නොනැගෙන ලෙස පුටුව පසුපසට කර නැගිට ඉතා ඍජු ගමනින් හා සිනාමුසු මුහුණින් පන්තිය ඉදිරියට පැමිණියා ය. පැමිණ

සීරුවෙන් සිට ගත් අතර, එහි දී ඇගේ පිරිසිදුකම මෙන් ම ක්‍රමානුකූල ව සැරසී සිටි ආකාරය හැම දෙනාට ම ප්‍රදර්ශනය විය. මුලින් ම ඇ සැම දෙනාට ම ස්තුති කළා ය. එවිට ඇගේ කිරි පැහැ ගත් නිරෝගී දත් දෙපෙළ දැක ගත හැකි විය. එමෙන් ම ඇගේ හිසකෙස් මනා ව පීරා හොඳින් ගැට ගසා තිබිණි. නියපොතු කපා තිබිණි. ප්‍රසන්න මුහුණකින් හා උසට සරිලන මහතින් ද යුතු පියුමි ඇගේ බාහිර පෙනුම පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන බව කාටත් පෙනී ගිය කරුණකි.

''පියුමි හැම දේ ගැන ම විමසිලිමත්. එයා අපට ගොඩක් උදවු කරනවා. උපදෙස් දෙනවා.''

''එදා උත්සවය දවසේ පුටු ඔසවාගෙන යන හැටි අපට කියා දුන්නෙත් පියුමිනේ''

''ඔව්, ඔව්, ඒවා නිවැරදි ව කරන හැටි එයා දන්නවා. ඒකනේ ලෙඩ වෙන්නේ නැතුව හැමදාම පාසල් එන්නේ''

''ටීචර්, ඒ හින්දා පියුමිට හැම විෂයට ම හොඳට ලකුණුත් තියෙනවා''

පියුමිගේ බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු කළ ලක්ෂණ පහතින් දැක්වේ.

- පිරිසිදුකම සහ පිළිවෙළ
  - දත් හා නිය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම
  - නියමිත පරිදි හිසකෙස් සකසා තිබීම
  - පිරිසිදු ඇඳුම් පැලඳුම්වලින් සැරසී සිටීම
- උසට සරිලන මහත
- සැම විට ම සිනාමුසු මුහුණින් සිටීම
- නිවැරදි ඉරියව් පිළිපැදීම
- නිරෝගී බව



3.1 රූපය



# ශාරීරික පෙනුම සඳහා නිවැරදි ඉරියව්

නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ශරීරයේ පෙනුම වැඩිදියුණු වේ.

**නිවැරදි ඉරියව් ලෙස හඳුන්වන්නේ යම් කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරයයි.** එනම් එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී හිස, කඳ, අත්, පා එකිනෙකට ගැළපෙන ආකාරයට තබා ගන්නා අන්දමයි. ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී අපගේ ශරීරයේ කොඳු ඇට පෙළ ප්‍රධාන අංගයක් වේ. සමබරතාව රැකෙන පරිදි, කොඳු ඇට පෙළෙහි දෙපසට සමාන වන ලෙස බර යෙදීම මෙහි දී ඉතා වැදගත් ය.

## නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා කීපයක් නම්,

1. සිට ගැනීම
2. ඇවිදීම
3. ඉඳ ගැනීම
4. වැතිරීම

### 1. නිවැරදි සිට ගැනීම

- හිස හා කොඳුඇට පෙළ ඍජු ව තබා ගනියි
- කන, උරහිස, වැළමිට, උකුල, වළලුකර යන ස්ථාන සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි
- පාද දෙක මදක් ඈත් කර ශරීරයේ බර සමතුලිත ව බෙදී යන අන්දමට තබා ගනියි



3.2 රූපය - නිවැරදි සිට ගැනීම

සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් කිහිපයක් ඇත.

i) සීරුවෙන් සිටීම - stand at attention
ii) පහසුවෙන් සිටීම - stand at ease
iii) සිත් සේ සිටීම - stand ease

### i) **සීරුවෙන් සිටීම** (Stand at attention)



ඉදිරිපස පෙනුම



පැති පෙනුම

3.3 රූපය - සීරුවෙන් සිටීම

- හිස, කොඳු ඇටපෙළ හා දණහිස ඍජු ව තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි.
- උරහිස පොළවට සමාන්තර ව තබා ගනියි.
- අත් දෙක හොඳින් පහළට ඇද ඇඟිලි මිට මොළවා සිරුර දෙපසින් තබා ගනියි.
- විලුඹ එකට ගැවෙන සේ " V " අකුරක හැඩයට පාද තබා ගනියි.

ජාතික කොඩිය ඔසවන විට සහ ජාතික ගීය හෝ පාසල් ගීතය ගායනා කරන අවස්ථාවේ දී සීරුවෙන් සිටිමු.

## ii) පහසුවෙන් සිටීම (Stand at ease)



ඉදිරිපස පෙනුම



පසුපස පෙනුම

3.4 රූපය - පහසුවෙන් සිටීම

- හිස හා කොඳු ඇටපෙළ සෘජු ව තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි.
- උරහිස පොළවට සමාන්තර ව තබා ගනියි.
- අත් දෙක ශරීරය පිටු පසට කර වම් අත උඩ දකුණු අත සිටින ලෙසත් මාපටැඟිලි හා අනෙක් ඇඟිලි කතිරයක ආකාරයටත් තබයි.
- අතෙහි වැළමිට හා ශරීරය අතර ඉඩ නොපෙනෙන ලෙස හොඳින් දෙඅත් පහළට ඇදගෙන සිටියි.
- ශරීර බර පාද දෙක මතට සමතුලිත ව බෙදෙන ලෙසට පා දෙක ඈත් කරයි.
- පාද දෙක උරහිසේ පළල ප්‍රමාණයට ඈත් කළ යුතු යි.

රැස්වීමක සුලු වේලාවක් විවේකී ව සිටින අවස්ථාවල පහසුවෙන් සිටිමු.

### iii) **සිත් සේ සිටීම** (Stand ease)



ඉදිරිපස පෙනුම



පසුපස පෙනුම

3.5 රූපය - සිත් සේ සිටීම

- පහසුවෙන් සිටින අන්දමට සිරුර සකස් කරයි.
- දෙඅත් වැළමිටෙන් නවා තරමක් ලිහිල් ව ඉණ මට්ටම දක්වා උස් කර තබයි.
- සිරුර පහසුවෙන් සිටින ආකාරයට වඩා ඉහිල් (Relax) වේ.

රැස්වීමක හෝ දේශනයක වැඩි වේලාවක් රැඳී සිටී නම් සිත් සේ සිටින ඉරියව්ව භාවිත කරමු.

## 2. නිවැරදි ඇවිදීම



ඉදිරි පෙනුම



පැති පෙනුම

3.6 රූපය - නිවැරදි ඇවිදීම

- පළමුවෙන් ම පොළවට ස්පර්ශ කළ යුත්තේ විලුඹයි (Heel). ඉන් පසු පතුලේ මැද කොටස වන පාද කොට්ටායි (Ball). අවසානයට පා ඇඟිලි ය (Toe).




3.7 රූපය

- සිරුර සමබර ව හා ඉහිල් ව තබා ගත යුතු ය.

- පාදවල ඇඟිලි ඉදිරියට යොමුවන ලෙස පාද තබා ඇවිදීම කළ යුතු ය.
- දකුණු පාදය පොළවට තබන විට, වම් අත ද වම් පාදය පොළොවට තබන විට, දකුණු අත ද ඉදිරියට ගමන් කරවිය යුතු ය.
- අත් ලිහිල් ව තබා ගත යුතු ය.
- හිස හා කඳ කෙළින් තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලා රිද්මයානුකූල ව ඇවිදීම කළ යුතු ය.
- සෑම විට ම එක් පාදයක් පොළව සමග සම්බන්ධ ව පැවතිය යුතුය.

ඇවිදීමේ යෙදෙන සෑම අවස්ථාවක ම නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කරමු.

### 3. නිවැරදි ඉඳ ගැනීම



ඉදිරි පෙනුම



පැති පෙනුම

3.8 රූපය - නිවැරදි ඉඳ ගැනීම

ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් ඇත. පුටුවක ඉඳ ගැනීම පිළිබඳ අපි මෙහි දී සලකා බලමු.

- හිස, උරහිස, උකුල සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි.
- කඳ ඍජුව පුටුවේ ඇන්දට හේත්තු කර තබයි.
- ගෙල හා කොඳු ඇටපෙළ ඍජු ව තබා ගනී.
- දෑත් කලවා මත හෝ අත් ඇඳි තිබේ නම් ඒ මත හෝ ඩෙස්ක් එක මත තබයි.
- උකුල, දණහිස්, වළලුකර සන්ධිවල දී 90° කින් නැමී තබයි.
- දෙපතුල් පොළවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබයි.

මේ ඉරියව්ව නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීම සඳහා වයසට ගැළපෙන පුටුවක් යොදා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

වාඩිවී සිටින සෑම අවස්ථාවක ම මෙසේ නිවැරදි ව වාඩි වෙමු.



## එදිනෙදා කාර්ය කිරීමේදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කිරීමේ දී අපට නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිදු වේ. බර එසවීම හා පහතට ගෙන ඒම, උපකරණ තල්ලු කිරීම, ඇදීම ආදිය එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි ඉරියව්වේ සිට සිදු නොකළහොත් කොඳු ඇට පෙළ ඇතුළු අස්ථි හා මාංශ පේශීන්ට හානි සිදු වේ.

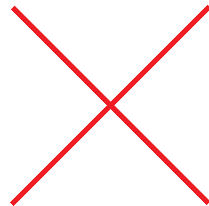
### බරක් එසවීමේ දී හා පහතට ගෙන ඒමේ දී කළ යුතු දේ

ඔබට එසවිය හැකි බරක් පමණක් එසවිය යුතු වේ. දණහිස්වලින් පාද නමා සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි බර එසවීම කළ යුතු ය. ඔසවන හා පහතට ගෙන එන බර හැකි තරම් සිරුරට ආසන්න ව තබා ගත යුතු අතර, දෙඅත්වලින් ම බර දරා ගත යුතු ය.



3.9 රූපය - බරක් එසවීම

## බරක් එසවීමේ දී නොකළ යුතු දේ



- දණහිස් සෘජු ව තබා ගෙන බර එසවීම
- ශරීරය නවා බර එසවීම
- බර එසවීම සඳහා තනි අත භාවිත කිරීම

## උපකරණ තල්ලු කිරීම හා ඇදීමේ දී කළ යුතු දේ

සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන ලෙස පාද තබා ගත යුතු වේ. තල්ලු කිරීම හා ඇදීම දැන ම යොදා කළ යුතු වේ. ඔබට දැරිය හැකි බරක් පමණක් තල්ලු කිරීම හෝ ඇදීම කළ යුතු ය.



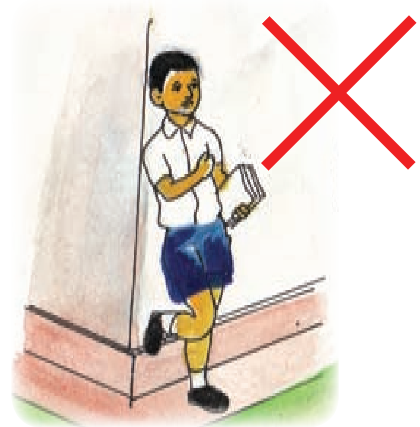
3.10 රූපය - තල්ලු කිරීම

## වැරදි ඉරියව් නිසා ඇති විය හැකි හානිකර තත්ව


3.11 රූපය

- පේශි, අස්ථි හා සන්ධිවල ආබාධ ඇති වීම
- අනතුරුවලට භාජනය වීම
- ළමා වියේ දී වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් වැඩිහිටි වියේ දී ඉක්මනින් ආබාධවලට පත් වීම
- වැරදි ඉරියව් දිගට ම භාවිත කිරීම නිසා ඒවායින් මිදීමට නොහැකි වීම
- ආබාධ ඇති වීම හේතු කොට ගෙන කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායීතාව අඩු වීම

## වැරදි ඉරියව් ඇති වීම සඳහා බලපාන හේතු


3.12 රූපය

- සිට ගැනීමේ දී පා දෙකට ම බර නොදී එක් පාදයකට පමණක් බර දීම
- සිට ගැනීමේ දී හා ඇවිදීමේ දී කුදු ව සිටීම
- ඉතා උස අඩි සහිත පාවහන් පැළඳීම
- ඇවිදීමේ දී පා ඇඟිලි ශරීරය ඇතුළු පැත්තට හෝ පිට පැත්තට සිටින සේ හරවා ඇවිදීම
- පුටුවේ වෙනත් ද්‍රව්‍ය තබා වාඩි වීම උදා: පාසල් බෑගය
- සම්පූර්ණ පුටුව ම වාඩි වීමට භාවිත නොකිරීම
- වාඩි වී සිටින විට පුටුව පැද්දීම
- පරිගණකය සඳහා නොගැළපෙන පුටු යොදා ගැනීම - මේ සඳහා සීරුමාරු කළ හැකි පුටු (adjustable chairs) වඩාත් සුදුසු වේ, එවිට ඔබේ සිරුරට ගැළපෙන පරිදි පුටුව සකසා ගත හැකි ය.
- පාසල් බෑගය නිවැරදි ව එල්ලා නොගැනීම

## අමතර ව උගනිමු

**සෞඛ්‍යාත්මක පාසල් බෑගය**

**නිවැරදි ව තෝරා ගැනීම**

- සෞඛ්‍යාත්මක ව වඩාත් ම උචිත වන්නේ උරහිස් පටි සහිත ව පිටෙහි එල්ලාගෙන යන බෑග් (Backpack) මාදිලියයි. ➡ මෙවැනි බෑගයකින් වැඩි බරක් සිරුරට අවම හානියකින් රැගෙන යා හැකියි.

- බෑගයෙහි උස, එහි යටි දරය තට්ටමෙහි පහළ මට්ටම නොඉක්මවන ලෙස විය යුතු ය.

- පළල්, මැනවින් කුෂන් කළ, එහා මෙහා කළ හැකි ගාංචු ඇති උරහිස් පටි තිබිය යුතු ය. ➡ ගෙලෙහි ඇති ලේ නහර හා ස්නායු අඩු ම මට්ටමෙන් තෙරපයි. බෑගය හොඳින් ඇඟට තද කර ගැනීමට ද උපකාරී වේ.

- ඉණ පටියක් තිබිය යුතු ය. ➡ බෑගය සිරුරට තද කර ගැනීමටත්, අමතර බර ප්‍රමාණයක් උකුලට දරා ගැනීමටත් සලස්වයි.

- කොටස්වලට බෙදු වෙන් කර තිබිය යුතු ය. ➡ බෑගය තුළට දමන ද්‍රව්‍යවල බර එය තුළ ක්‍රමවත් ව පැතිරී යාමට සලස්වයි.

**නිවැරදි ව පැළඳීම**

- සැහැල්ලු බව ➡ බෑගයෙහි මුළු බර, සිරුරෙහි බරෙන් සියයට දහයකට (10%) අඩු නම් වඩා හොඳයි. එය කෙසේවත් සියයට පහළොව (15%) නොඉක්මවිය යුතු ය.

- මනා ඇසුරුම. ➡ බර වැඩි පොත් පිට ළඟට වන සේත්, ඇතුළත දෑ එහා මෙහා නොයන සේත් බෑගය හොඳින් අසුරා ගන්න. පාසල් කාලසටහනට අනුව එදිනට අවශ්‍ය දේ පමණක් බෑගයට දමන්න.



නිවැරදි වැරදි

3.13 රූපය - පාසල් බෑගය පැළඳීම

- ක්‍රමවත් පැළඳීම ➞ උරහිස් දෙකෙහි ම බෑගය එල්ලා ගන්න. ඇඟට හා පිටට බෑගය හොඳින් හිරවෙන සේ උරහිස් පටි ගාංචු තද කරන්න. ඉණ පටිය ගාංචු දමා ඉදිරියෙන් තද කරන්න. පිට දිගේ බෑගය බුරුලට එල්ලා වැටෙන්න හරින්න එපා. බෑගයේ යටි දරය ඉණ මට්ටමෙන් අඟල් හතරකට වඩා පහළට නොයා යුතු ය.

## හැකිදැයි බලමු

1. පහත සඳහන් ඉරියව් දැක්වීමේ දී සිදු වන වැරදි මොනවාදැයි දක්වන්න. හැකි අවස්ථාවලදී රූප සමගින් විස්තර කරන්න.
   (i) සිට ගැනීම
   (ii) ඇවිදීම
   (iii) වාඩි වීම

2. ඔබ භාවිත කරන පාසල් පොත් බෑගය සෞඛ්‍යාත්මකදැයි පහත නිර්ණායක ඇසුරින් ඇගයීමක යෙදෙන්න.

| නිර්ණායක | නිවැරදියි | වැරදියි |
|---|---|---|
| 1. බෑගයෙහි උස | | |
| 2. බෑගය කොටස්වලට බෙදා තිබීම | | |
| 3. උරහිස් පටිවල පළල | | |
| 4. උරහිස් පටි කුෂන් කර තිබීම | | |
| 5. උරහිස් පටිවල ගාංචු | | |
| 6. ඉණ පටියක් තිබීම | | |

## දැන් අපි දනිමු....

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමෙන් ද නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ද ශරීරයේ පෙනුම හා සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩිදියුණු වේ.

සිටගැනීම, ඇවිදීම, ඉඳගැනීම, වැතිරීම යන අවස්ථාවල දී ද බර එසවීම, පහතට ගෙන ඒම, උපකරණ තල්ලු කිරීම, උපකරණ ඇදීම වැනි එදිනෙදා කාර්යයන්වල දී ද නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගත යුතු ය.

වැරදි ඉරියව් නිසා අනතුරු ද අබාධ ද ඇති වේ. නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය මගින් කාර්යක්ෂම හා නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කළ හැකි ය.

## දැනුම පිරික්සමු

**පහත 1 සිට 5 දක්වා වගන්ති හරි නම් ( ✔ ) ලකුණ ද වැරදි නම් ( ✕ ) ලකුණ ද යොදන්න.**

1. පිරිසිදුකම සෑම කෙනෙකුගේ ම පෙනුම වැඩි කිරීමට බලපාන කරුණකි. ( )

2. නිවැරදි ඇවිදීමකට අඩි උස පාවහන් පැලඳීම වාසි සහගත වේ. ( )

3. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම පෙනුමට හා සුවයට බලපායි. ( )

4. ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීමෙන් වෙහෙස අඩු වේ. ( )

5. සෑම විට ම උපකරණ එසවීමේ දී ශරීරය ඍජු ව තබා තනි අතින් එසවිය යුතු වේ. ( )

**6, 7, 8 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

6. සීරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්ව යොදා ගන්නා අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න.

7. බරක් නිවැරදි අන්දමට එසවීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

8. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇති වන හානිකර තත්ව තුනක් නම් කරන්න.



# විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු



ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් යනු දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, රිංගීම, එල්ලීම වැනි නොයෙකුත් චලන උපයෝගී කර ගනිමින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීමටත් නිරෝගී බව, ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුට ලබා ගැනීමටත් උදව් වන ක්‍රියාකාරකම් ය.

ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ තුනකට වර්ග කළ හැකි ය.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් පසු ඔබට තනි ව හෝ කීප දෙනෙකු සමග කරන, ඔබ විසින් ම නිර්මාණය කර ගන්නා ලද සුළු ක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් ඔබගේ විවේක කාලය සතුටින් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. එසේ ම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා පිළිබඳ ව දැනුමක් ලබා ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත.



## ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමු

පාසලේ විවේක කාලය සඳහා සීනුව නාද වුනා. මේනුක ඇතුළු යහළුවන් පිරිස ඔවුන්ගේ කෑම පෙට්ටිවලට ගෙදරින් දමා තිබූ කඩල, කව්පිවල රස බලා පිට්ටනියට දිව ගියේ හරිම සතුටින්.

'' අද මොකද්ද කරන සෙල්ලම ?''රාමන් ඇහුවා

''ගල් හත කඩමු'' මොහොමඩ් උත්තර දුන්නා.
''ගල්හත කඩන්න අපට බෝලයක් නැහැනේ. ඒක නිසා ඔට්ටුවට දුවමු'' මේනුක කිව්වා.
''හරි එන්න මුලින් ම අල්ලන කෙනා බලන්න ගණන් කරමු.''

''දහය... විස්ස... තිහ... හතලිහ.....'' රවී යහළුවෝ ටික රවුමට තියල ගණන් කළා.''

මේනුකයි යාළුවෝ ටිකයි විවේක කාලය ඉවර වන තුරු ම එම ක්‍රීඩාව කර ගෙන ගියා.






4.1 රූපය - විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන සිසුන්

විවේක වේලාවට යාළුවෝ ටිකක් එකතු වුනා ම කළ හැකි මෙවැනි ක්‍රීඩා ඔබට මතක ද? විවේක වේලාවට යහළුවන් සමග කරන ක්‍රීඩා මෙන් ම පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී පවත්වන ක්‍රීඩා ද ඔබ දැක ඇත. මෙම සියලු ම ක්‍රීඩා ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වෙලා වෙහෙසට පත්වුන ඔබේ මනසට අවශ්‍ය විවේකය මෙසේ ක්‍රීඩාවක නිරත වීමෙන් ලබා ගත හැකි ය.

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් කායික සෞඛ්‍යය, මානසික සෞඛ්‍යය සහ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු වේ.

## ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි වාසි

4.1 වගුව

| කායික | මනෝ-සමාජීය |
|---|---|
| ■ මාංශපේශි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම | ■ සතුට හා විනෝදය ලබාගත හැකි වීම |
| ■ වේගයෙන් හා ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීම නිසා ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම | ■ මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇති වීම |
| ■ ශරීරය පුරා රුධිරය සංසරණය කාර්යක්‍ෂම වීම | ■ නීති රීතිවලට අවනත වීමට හුරු වීම |
| ■ දහදිය මගින්, ශරීරයේ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය පිටවීම වැඩි වීම | ■ ජය පරාජය සමව විඳ ගැනීමට හුරු වීම |
| ■ සිරුරේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය දැවී යාම | ■ කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම |
| ■ ශරීරයට මනා පෙනුමක් හා පෞරුෂත්වයක් ලබා ගත හැකි වීම | ■ ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම |
| ■ අනතුරු හා ආබාධවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු වීම | ■ එකිනෙකාට උදව් කිරීමට හුරු වීම |
| ■ පහසුවෙන් විඩාවට පත් නොවී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි වීම | ■ යහපත් ගතිපැවතුම්, ආචාර ධර්ම හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම |

# සුළු ක්‍රීඩා (Minor games)

විවේක අවස්ථාවල දී ඔබ තනි ව හෝ මිතුරන් සමග සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩා වේ. සුළු ක්‍රීඩාවල නීති රීති ඔබට අවශ්‍ය පරිදි සකස් කර ගත හැකි වීම විශේෂ ලක්ෂණයකි.

## සුළු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ

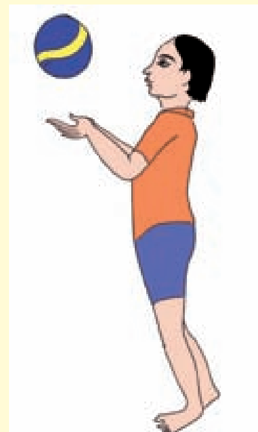
- උපකරණ සහිත ව හෝ රහිත ව ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම
- පවතින ඉඩකඩ අනුව ක්‍රීඩාව සංවිධානය කර ගැනීමට හැකි වීම
- අවට පරිසරයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි සම්පත් උපයෝගී කර ගත හැකි වීම
- ලිහිල් නීති රීති පැවතීම

## ඔබට තනි ව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

1. ඉපිලි රැහැන් (Skipping Rope) ගෙන ස්කිප් කිරීම
2. පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම
3. අඟල් 12 ක් පමණ දිග හා පළල ඇති කොටුවක් බිත්තියක සලකුණු කර දුර සිට පන්දුවෙන් කොටුව මැදට ගැසීම



4.2 රූපය - ඉපිලි රැහැන් ගෙන ස්කිප් කිරීම

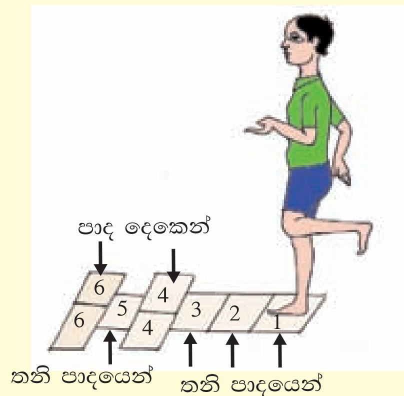


4.3 රූපය - පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම

## දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

### 1. කොටු පැනීම

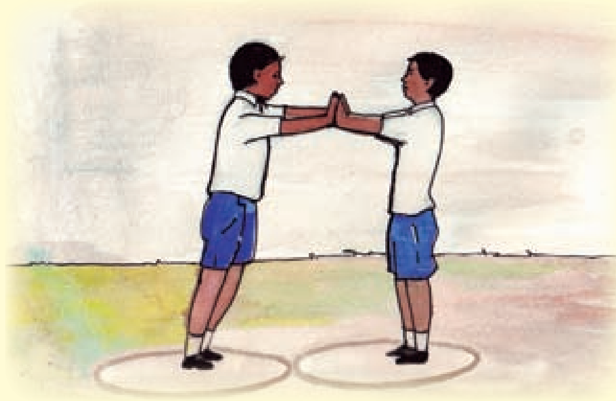
පහත රූප සටහනේ දක්වෙන ආකාරයට කොටු සටහන පොළව මත සකස් කර ගන්න. වියළි අඹ ඇටයක් හෝ පැතලි කුඩා ගල් කැබැල්ලක් ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය වේ.




4.4 රූපය - කොටු පැනීම

- රේඛාව නොපෑගෙන සේ ආරම්භක ස්ථානයේ සිට ගල් කැබැල්ල අංක 1 කොටුව තුළට දමන්න.
- ඉන් පසු තනි පාදයෙන් (කුන්දෙන්) පැතලි ගල් කැබැල්ල පෑගෙන සේ අංක 1 කොටුවට පනින්න.
- ගල් කැබැල්ල අතට ගෙන කොටු දිගේ පැන ආපසු හැරී පෙර ආකාරයට ම පැමිණ පිටියෙන් පිටතට එන්න. 1,2,3,5 කොටු මතට තනි කකුලෙන් ද 4, 6 කොටු මතට පාද දෙකෙන් ම ද පතිත වන ලෙස පැනිය යුතු යි. 6 වෙනි කොටුවේ දී උඩ පැන ආපසු හැරී අනිත් පැත්තට පැනීම ආරම්භ කළ යුතු යි.
- මේ ආකාරයට සියලු ම කොටුවලට ගල් කැබැල්ල දමා ක්‍රීඩාව කරන්න.
- ගල් කැබැල්ල කොටු තුළට දැමීමේ දී ඇඳ ඇති රේඛා මතට වැටීම, පැනීමේ දී රේඛා පෑගීම සහ පැනීමේ දී ශරීරයේ සමබරතාව නැති වී නිදහස් පාදය බිම තැබීම ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් වීමට හේතු වේ.
- මුලින් ම සියලු ම කොටු පැන අවසන් කළ කෙනා ජයග්‍රහණය ලබයි.
- මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා දෙදෙනෙකුට වැඩි ගණනකට වුව ද සහභාගි විය හැකි ය.

**2. කවුද රජා**



4.5 රූපය - කවුද රජා

- ඉහත 4.5 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දෙදෙනෙකු සලකුණු කරන ලද රවුම් තුළ සිටගෙන අත්ල භාවිත කර ප්‍රතිවාදියා සීමාවෙන් පිටතට තල්ලු කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
- සීමාවෙන් පිටතට යන අය පරාජය වේ. දිනන අය රජා වේ.

## කිහිප දෙනෙකු හෝ කණ්ඩායමක් සමග කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

**1. ගස්මාරු කිරීම**



4.6 රූපය - ගස් මාරු කිරීම

- කණ්ඩායමේ සිටින සංඛ්‍යාවට වඩා එකක් අඩුවෙන් එක ළඟ තිබෙන ගස් හෝ කණු තෝරා ගන්න.

- කණ්ඩායම ගණන් කර ඉතිරි වන කෙනා රූපයේ ආකාරයට ගස් හෝ කණු අතර මැද ස්ථානයේ සිට ගැනීමත් අනෙක් අය ගස් අල්ලා ගැනීමත් කරන්න.
- මැද සිටින කෙනාගේ සංඥාවට අනුව ගස් අල්ලා ගත් අය එකිනෙකා ගස් මාරු කර ගන්න.
- ඔවුන් දුවන විට මැද සිටින කෙනා හිස් වූ ගසක් අල්ලා ගැනීමට උත්සාහ දරයි, ගස අහිමි වන කෙනා මැදට යා යුතු යි.

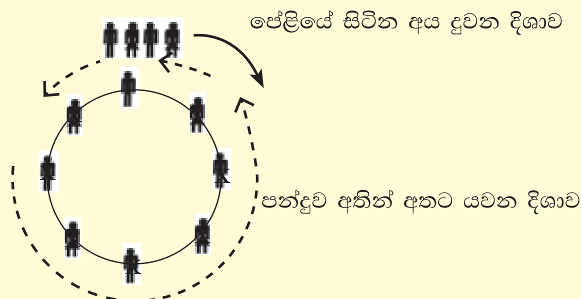
**2. වස පෑගීම**



4.7 රූපය - වස පෑගීම

- ඉහත 4.7 රූපයේ දක්වෙන පරිදි වස ගුලිය ලෙසට කොළ අත්තක් හෝ පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි සලකුණක් තබා එය මැදි කර අත් අල්ලා ගන්න.
- අත්වලින් අදිමින් මැද වස ගුලිය පෑගවීමට උත්සාහ ගන්නා අතර තමා ද වස ගුලිය නොපාගා සිටීමට උත්සාහ ගන්න.
- වස පෑගුණු අය පරාජය වේ.

**3. පන්දුව පරදවමු**




4.8 රූපය - පන්දුව පරදවමු

- ඉහත 4.8 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී එක් කණ්ඩායමකින් රවුමක් ද අනික් කණ්ඩායමෙන් රවුමට පිටින් පේළියක් ද සාදා ගන්න.
- රවුමට පන්දුවක් ද පේළියට අඟල් 12 ක් පමණ දිග කෝටුවක් ද අවශ්‍ය වේ.
- රවුමේ කණ්ඩායමේ නායකයාට පන්දුව ද පේළියේ කණ්ඩායමේ නායකයාට ලී කෝටුව ද දෙන්න.
- එක විධානයකට පන්දුව අතින් අත යැවීමත් ලී කෝටුව රැගත් නායකයා රවුමට පිටින් දිවීමත් ආරම්භ කරන්න.
- ලී කෝටුව රැගත් නායකයා රවුමට පිටින් දිව ගොස් පේළියේ ඔහුට පිටුපසින් සිටි අයට කෝටුව ලබා දී පේළියේ පිටුපසට යයි.
- පන්දුව රවුමෙහි අතින් අත යවා නැවත නායකයා ළඟට ආ විට ඔහු ශබ්ද නගා එකයි කියා ගණන් කරයි.
- මෙසේ පේළියේ සිටින සියලු ම අය දිවීම අවසන් වන තෙක් පන්දුව අතින් අත යවා සම්පූර්ණ කරන වට ගණන ගණන් කළ යුතු ය.
- කණ්ඩායම් දෙක මාරු කර නැවත ක්‍රීඩාව කරන්න.
- පන්දුව වැඩි වට ගණනක් යැවූ කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

## හැකිදැයි බලමු

විවේක අවස්ථාවන්හි දී තනි ව, දෙදෙනෙකු එක්ව හා කිහිපදෙනෙකු එකතු වී උපකරණ රහිත ව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා තුනක් නිර්මාණය කර එම ක්‍රීඩාවල නිරත වන්න.



## අනුක්‍රීඩා (Lead-up games)

අනුක්‍රීඩා යනු සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම පිණිස යොදා ගන්නා ක්‍රීඩා වේ. මේ පිළිබඳ ව ඉදිරි වසරවල දී වැඩිදුර අධ්‍යයනය කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.



4.9 රූපය



# සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (Organized games)

සුළු ක්‍රීඩාවල පවතින නීති රීති මෙන් නොව සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවලට සම්මත නීති රීති ඇත. මෙයට අමතර ව සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ පහත දක් වේ.

- සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩාපිටි උපයෝගී කර ගැනීම
- නියමිත ප්‍රමිතියකට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
- සහභාගි විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම

වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් (දැල් පන්දු), පාපන්දු, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, පැසි පන්දු, බැඩ්මින්ටන්, මේස පන්දු (ටේබල් ටෙනිස්) වැනි ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම සඳහා අනු ක්‍රීඩා උපකාරී වේ.

## වොලිබෝල්



4.10 රූපය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකයින් පිරිසක්

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ හෝලියොක් නුවර දී ය. රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා විසින් ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි. ලොව පුරා කාන්තාවෝ හා පිරිමි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙති.

## ක්‍රීඩාව පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම්



4.11 රූපය - වොලිබෝලය

- මීටර් 18 ක් දිග මීටර් 9 ක් පළල සෘජු කෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක්
- ක්‍රීඩා පිටිය සමාන ව බෙදෙන සේ මීටර් 2.5 ක පමණ උස ඇති කණු දෙකක බඳින ලද මීටරයක් පමණ පළල දැලක්
- වොලි බෝලය

## ක්‍රීඩාව කරන අයුරු

දැලෙන් වෙන් කරන ලද ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපැත්තේ එක් පිලක හය දෙනෙකු බැගින් වන කණ්ඩායම් දෙකක් සිටී. ශරීරයේ ඕනෑම කොටසකින් පන්දුවට පහර දී, දැලට උඩින් විරුද්ධ පිල වෙත පන්දුව යැවීම සිදු කරයි. එක් පිලකින් සිදු වන ඕනෑම වරදකට, විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ද සමග ලකුණක් ද ලැබේ.

## වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී චලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කිරීමේ දී විරුද්ධ පිලෙන් එන පන්දුව ඔබ සිටින ස්ථානයට ලැබෙන්නේ නැත. ඒ නිසා ක්‍රීඩා පිටියේ විවිධ ස්ථානවලට ගොස් පන්දුවට පහර දීමට හුරු වීම සඳහා සුදුසු පා චලන ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු.

- ඉදිරියට දිවීම, පසුපසට දිවීම, වමට හා දකුණට දිවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම (ගැලොප් කිරීම)
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම වේගය වැඩි කරමින් කිරීම
- ඉදිරියට, පසුපසට, වමට හා දකුණට ගැලොප් කිරීම
- මීටරයක පමණ පරතරය සිටින සේ සිසුන් තනි පේළියකට සිටගෙන පේළියේ අවසානයේ සිටින සිසුවා සිසුන් අතරින් අක්වක් ක්‍රමයට (Zig Zag) ගැලොප් කරමින් ඉදිරියට යාම

## වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබා ගැනීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හුරුව එනම් පන්දුව හසුරුවා ගැනීම පුරුදු විය යුතු ය. ඒ සඳහා තනි ව, දෙදෙනෙකු අතර හා කණ්ඩායමක් අතර පන්දුව හුරු කර ගැනීම සිදු කළ හැකි ය.

#### තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- පන්දුව මදක් උඩ දමා දෑතින් අල්ලා ගැනීම
- පන්දුව බිම ගසා ඉහළට එන විට අල්ලා ගැනීම
- ඉදිරියට දුවන අතර පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව ඇඟ වටා මාරු කිරීම



4.12 රූපය - ඉදිරියට දුවන අතර පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම

#### දෙදෙනෙකු අතර කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

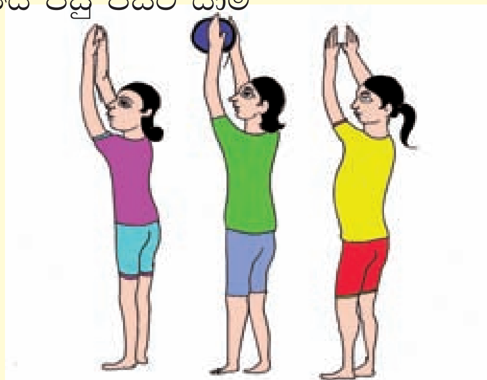


4.13 රූපය - දෙදෙනා අතර පන්දුව පාස් කිරීම

- මද දුර ප්‍රමාණයක සිට දෙදෙනා අතර පන්දුව පාස් කිරීම
- එම දුර ප්‍රමාණයේ ම සිට හිසට ඉහළින් පන්දුව පාස් කිරීම
- දෙදෙනා පිටට පිට තබා දෙපා ඇත් කර සිටගෙන හිසට ඉහළින් ලබා ගත් පන්දුව දෙපා අතරින් පාස් කිරීම
- එක් අයෙකු අනෙකා වෙත විවිධ දිශාවලට පාස් කරන පන්දුව අල්ලා ගැනීම

#### කණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- තනි පෙළක් සෑදී හිසට ඉහළින් පන්දුව අතින් අත පිටුපසට යැවීම සහ නැවත හිසට ඉහළින් පන්දුව පෙරට ලබා දීම
- එකිනෙකාට මුහුණලා පේළි දෙකක් සාද ඉදිරියේ බිම තබා ඇති පන්දුව අතේ ඇඟිලිවලින් ඉදිරියට පෙරළමින් රැගෙන ගොස් ඉදිරි පෙළ සිසුවාට ලබා දී පේළියේ පසු පසට යාම



4.14 රූපය - හිසට ඉහළින් පන්දුව පාස් කිරීම

# නෙට්බෝල්




4.15 රූපය - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩිකාවන් පිරිසක්

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකාවේ දී ය. ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිමි ද නියැළෙති. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ද ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි.

## ක්‍රීඩාව පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම්

- මීටර් 30.5ක් දිග හා මීටර් 15.25ක් පළල සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක්
- මීටර් 3.05ක් උස විදුම් කණු (Goal Post) දෙකක්
- නෙට්බෝලයක්



4.16 රූපය - විදුම් කණුව




4.17 රූපය - නෙට්බෝලය

### ක්‍රීඩාව කරන අයුරු

එක් පිලකට හත්දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව පාස් කරමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අතර ලකුණක් ලබා ගැනීමට තම විදුම් කණුවේ වළල්ල තුළින් පන්දුව යැවීම සිදු කරයි.

### නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී චලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීම

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව එහා මෙහා ගෙන යාම සඳහා චලනය වැදගත් වේ. ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්;

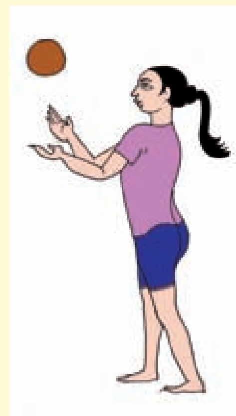
- නිදහසේ ඇවිදීම
- එකතැන දිවීම
- ඉදිරියට පැත්තට හා පසුපසට දිවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට වම් පසට හා දකුණු පසට දිවීම
- දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම

### නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා පන්දු හුරුව ලබා ගැනීම

නිවැරදි ලෙස නෙට්බෝලය දෑතට හුරු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් තනි ව හෝ දෙදෙනෙකු සමග හෝ කණ්ඩායමක් ලෙස පුහුණු විය හැකි ය.

#### තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම
- පන්දුව මදක් උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම



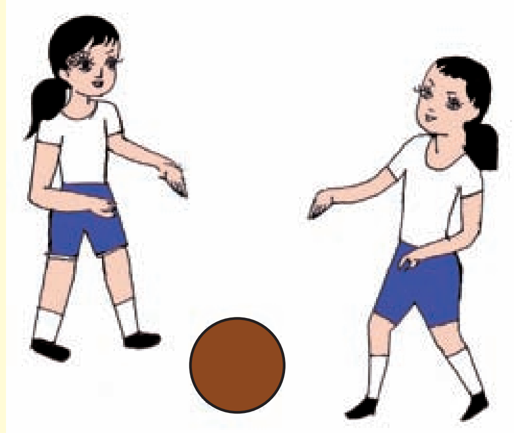
4.18 රූපය - පන්දුව මදක් උඩ දමා ඇල්ලීම



4.19 රූපය - පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම

### දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- කෙටි දුරක සිට දෙදෙනා අතර පන්දුව පාස් කිරීම
- දෙදෙනා බැගින් පිටු පා සිටගෙන උකුල මට්ටමින් දෙදෙනා අතර පන්දුව ඇඟ වටා මාරු කිරීම
- දෙදෙනා අතර පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම (4.20 රූපය)



4.20 රූපය

### කණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- සමාන පරතර ඇතිව පේළියක් සාදා සිටගෙන, පේළියේ මුල සිට අගට, හිසට ඉහළින් පන්දුව අතින් අත පාස් කිරීම
- එකිනෙකා අතර ප්‍රමාණවත් සමාන පරතරයක් ඇති වන ලෙස රවුමක් සෑදී සිටගෙන පන්දුව පැත්තෙන් පැත්තට අතින් අත යැවීම

## පාපන්දු



4.21 රූපය - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ළමුන් පිරිසක්

පාපන්දු ක්‍රීඩාව චීන ජාතිකයින් අතින් වැඩිදියුණු වූ ක්‍රීඩාවකි. එහෙත් මෙම ක්‍රීඩාව ලොව පුරා ප්‍රචලිත කිරීමට උදව් වූයේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින් ය. පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූයේ 1911 වසරේ දී ය.

පන්දුවට පහර දීම වැඩි වශයෙන් සිදු කරන්නේ පාදයෙන් නිසා මෙම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ලෙස හැඳින්වේ. ලෝකයේ ජනප්‍රියත ම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි. පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවෝ ද මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙති. මෙය ද ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි.

## ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය පහසුකම්

- මීටර් 90ක් දිග හා මීටර් 45ක් පළල සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩාපිටියක්
- ගෝල් කණු දෙකක්
- පාපන්දුවක්



4.22 රූපය - ගෝල් කණුව



4.23 රූපය - පා පන්දුවක්

## ක්‍රීඩාව කරන අයුරු

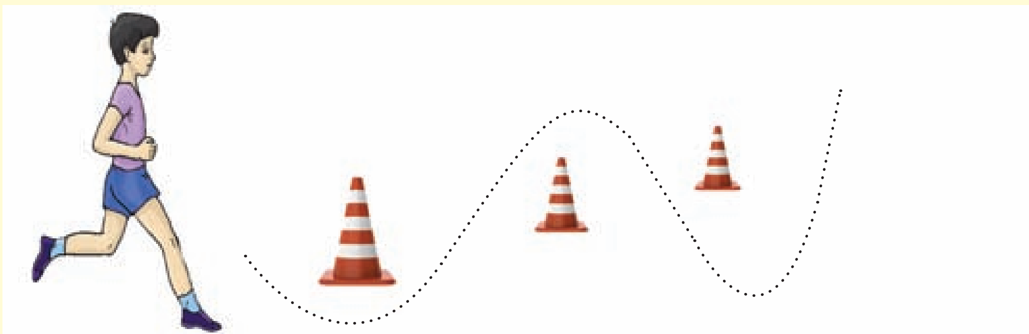
එක් පිලකට එකොළොස් දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. ක්‍රීඩකයින් අතර පාදයෙන් පන්දුව හුවමාරු කර ගනිමින් රැගෙන ගොස් විරුද්ධ පිලේ ගෝල් කණුව අතරින් පන්දුව යැවූ විට ලකුණක් ලැබේ.

## පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී චලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීම

විරුද්ධ පිලෙහි ගෝල් කණුව වෙත වළක්වන්නන් මග හරිමින් පන්දුව ගෙන යාමට පාද හුරුව වැදගත් වේ.

ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්;

- වේගය අඩු වැඩි කරමින් ඉදිරියට දිවීම
- දුවන දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට වම් පසට හා දකුණු පසට දිවීම
- ඉදිරියට දුවන ගමන් විධානයට ඉහළට උඩ පැන නැවත දිවීම
- පහත 4.24 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි මීටරයක පමණ පරතරය සිටින සේ පේළියට කෝන් කිහිපයක් තබා ඒවා අතරින් අක් වක් ක්‍රමයට (Zig Zag) ඉදිරියට හෝ පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම



4.24 රූපය

## පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමට හුරුව ලබා ගැනීම

පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හුරු කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්,

- පන්දුව බිම තබා පාදයේ ඉදිරියෙන්, පාදයේ පිට පැත්තෙන්, පාදයේ ඇතුල් පැත්තෙන් හා විලුඹින් සෙමින් පහර දීම
- පන්දුවට පාදයෙන් සෙමෙන් පහර දෙමින් ඉදිරියට ගෙන යාම
- කෝන් සමාන පරතරයක් තිබෙන සේ පේළියට තබා ඒවා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් සෙමින් පහර දෙමින් හා පන්දුව පාලනය කරමින් රැගෙන යාම
- පන්දුවට පාදයේ විවිධ පැතිවලින් පහර දී පාස් කිරීම හා පාදයෙන් පන්දුව නවතාලීම

## හැකිදැයි බලමු

වොලිබෝල් නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල පන්දුව හුරු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත් ක්‍රියාකාරකම්වලින් ක්‍රියාකාරකම් තුනක් උපයෝගී කර ගෙන සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.

## දැන් අපි දනිමු....

ඔබේ සතුට හා විනෝදය සඳහාත් ශරීරයට ව්‍යායාම් ලබා ගැනීම සඳහාත් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකි වේ.

සුළු ක්‍රීඩාවල ලිහිල් නීති රීති පවතී. ඔබට තනි ව හෝ දෙදෙනෙකු සමග හෝ කිහිපදෙනෙකු සමග එක් වී විවේක කාලය සතුටින් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමට සුළු ක්‍රීඩා නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල සම්මත වූ නීති රීති පවතී. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ. මෙම ක්‍රීඩාවල දී පාද හුරුව හා උපකරණ හුරුව ලබා ගැනීමෙන් දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

## දැනුම පිරික්සමු

1. යහළු යෙහෙළියන් හා එක්ව සෙල්ලම් කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?

2. ඔබේ සතුට හා විනෝදය පිණිස නිර්මාණය කර ඇති සුළු ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.

3. ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හතරක් නම් කරන්න.

4. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ මොනවාද?



# මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු



පසුගිය පන්තිවල දී උගත් ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මතකදැයි බලන්න. නොයෙක් ආකාරයට විවිධ අනුකරණ ආශ්‍රයෙන් ඒවා වර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබූ ඔබ, විද්‍යාලයේ පැවති නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී එම ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වන්නට ද ඇත.

ක්‍රීඩා තරගවලට පමණක් නොව එම ක්‍රියාකාරකම් ඔබේ ජීවිත කාලය පුරා ම භාවිත කිරීමට සිදු වේ. ඒවා නිවැරදි ව දියුණු කර ගැනීමෙන් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වෙයි. එමගින් එදිනෙදා කටයුතුවල දී කාර්යක්ෂම වීමට ද පුළුවන.

---

මේ පාඩමෙන් ඔබට ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම ආදිය නිවැරදි ව, ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගැනීමට ඉගෙන ගත හැකි ය. නිවැරදි හා විධිමත් පුහුණුව මගින් අපගේ ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකි වේ. **මේ පාඩමේ දක්වා ඇති සියලු ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් ප්‍රායෝගික ව අත්හදා බලන්න.**

---



## ඇවිදීම

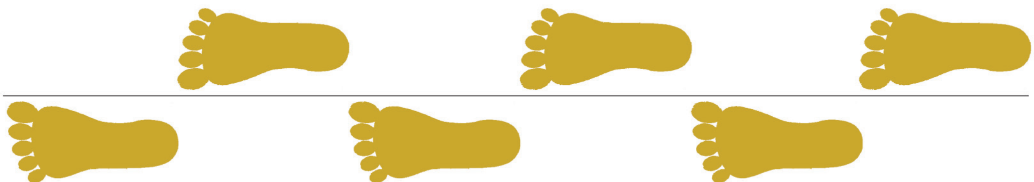
නිරෝගී සෑම කෙනෙක් ම ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙති. තවද ව්‍යායාමයක් ලෙස හා මලල ක්‍රීඩාවලදී තරගකාරී ඉසව්වක් ලෙස ද මෙය සිදු කරයි. ඇවිදීමේ දී පුද්ගලයින් අතර නොයෙකුත් වෙනස්කම් දක්නට හැකි වේ. පන්තියේ සිටින යහළු යෙහෙළියන්ගේ ඇවිදීමේ දී පවත්නා වූ වෙනස්කම් පහත දැක්වෙන ආකාරයට පරීක්ෂා කර බලන්න.



5.1 රූපය - ඇවිදීම



පන්ති කාමරය හෝ වෙනත් සිමෙන්ති පොළොවක් තෝරා ගන්න. හුනු කැබැල්ලකින් සරල රේඛා කිහිපයක් අඳින්න. දෙදෙනා බැගින් එක් ව ප්‍රථමයෙන් එක් අයෙක් ජලයෙන් දෙපා තෙමා ගෙන, (පාවහන් රහිත ව) සරල රේඛාව දෙපසට පා සලකුණු සටහන් වන ලෙස ඇවිදින්න. අනෙක් තැනැත්තා පා සටහන් පරීක්ෂා කර බලන්න. මේ අන්දමට සියල්ලන් ම ඇවිදීම සිදු කරන්න.



5.2 රූපය - නිවැරදි ඇවිදීමක පා සළකුණු

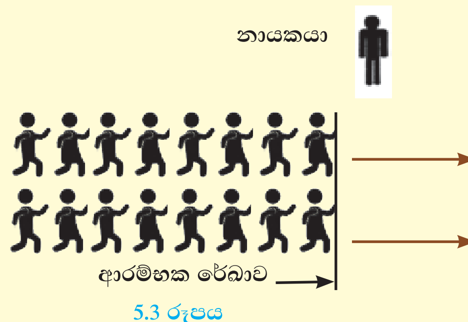
මෙම සළකුණු පරීක්ෂා කළ විට වෙනස්කම් දැකීමට ඉඩ ඇත. නිවැරදි අන්දමට ඇවිදීම සිදු කළා නම් පා සලකුණු 5.2 රූපයේ අන්දමට තිබිය යුතු යි.

තුන්වන පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් නිවැරදි ඇවිදීමක් සිදු විය යුතු ආකාරය සිහිපත් කර ගන්න.

## නිවැරදි ඇවිදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වෙයි.
- ව්‍යායාමයක් වන බැවින් සෞඛ්‍ය තත්වය ඉහළ නැංවීමට ද උදව් කරයි.
- පෙනුම වැඩි කර ගත හැකි ය.
- ශාරීරික අනතුරු හා ආබාධ අවම කර ගැනීමට හැකි වෙයි.

## ඇවිදීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

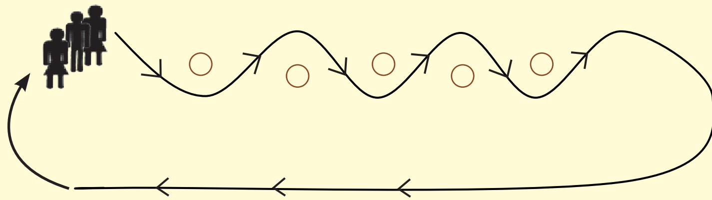



5.3 රූපය

1. පන්තියෙන් නායකයෙකු තෝරා ගන්න. කණ්ඩායමකට අටදෙනෙක් වන ලෙස කණ්ඩායම් සැදෙන්න. සරල රේඛාවක සිට නායකයාගේ සංඥා හඬට සෑම පේළියකින් ම එක් වරකට එක් සිසුවෙකු බැගින් මීටර් 10 ක් පමණ දුරට ඇවිදින්න. ආපසු පැමිණ කණ්ඩායම්වලට පිටුපසින් සිට ගන්න. ඊළඟට තවත් සිසුවෙකු බැගින් ඇවිදින්න. මෙසේ සියලු ම සිසුන් එක් වාරයක් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න. (5.3 රූපය)

2. කණ්ඩායම අත් අල්ලා ඉදිරියට මීටර් 10 ක් පමණ දුර ඇවිදින්න. ආපසු පේළිය ආරම්භ කළ ස්ථානයට පැමිණෙන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම වාර කිහිපයක් කරන්න.

3. පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න. කණ්ඩායම් පේළි දෙකක් ලෙස සැදෙන්න. එක් පේළියක සිසුන් එකිනෙකා පසුපස 5.4 රූපයේ සඳහන් මාර්ගය ඔස්සේ ඇවිදින්න. ආපසු පේළියට එකතු වන්න. ඊළඟට අනෙක් පේළිය ද එම ආකාරයටම ගමන් කර තම පේළියට එකතු වන්න. එක් පේළියක සිසුන් ගමන් කරන විට අනෙක් පේළියේ සිසුන් නිරීක්ෂණය කරන්න. පසුව පේළි දෙකම එකවර ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න. ක්‍රියාකාරකමේ වේගය වැඩි කරමින් තව වරක් කරන්න.

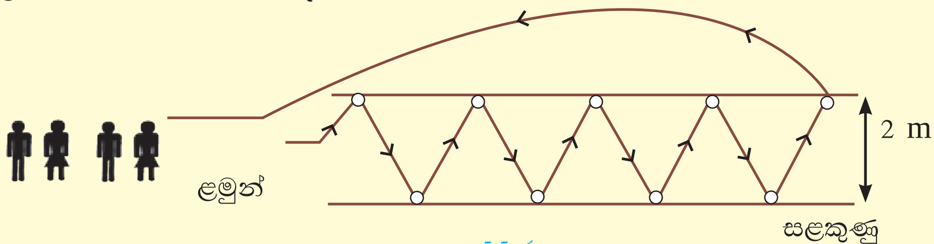


○ ක්‍රීඩා පිටියේ තබන ලද සලකුණු

⟶ ළමුන් ගමන් කරන දිශාව

5.4 රූපය

4. පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදෙන්න. එකිනෙකා පසුපස පේළියට සිටගන්න. 5.5 රූපයේ අන්දමට පිට්ටනියේ මීටර 2ක් පමණ දුරින් වන සේ සමාන්තර සරල රේඛා දෙකක් ඇඳ එහි සලකුණු කිහිපයක් තබන්න. වරකට එක් සිසුවෙකු බැගින් සළකුණු හරහා අක්වක් (Zig Zag) ක්‍රමයට ඇවිද නැවත පේළිය වෙත එන්න. ඊළඟ සිසුවාගේ උරහිසට තට්ටු කර, පේළියේ පිටුපසට ගමන් කරන්න. මේ ආකාරයට සියලු දෙනා ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.




5.5 රූපය



## දිවීම

අප විසින් එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී නොයෙකුත් අවශ්‍යතා සඳහා දිවීම කරනු ලබයි. දිවීමේ දී සිදු වනුයේ නියමිත දුර ප්‍රමාණය අඩු කාලයක දී ගෙවා නිම කිරීමයි. මලල ක්‍රීඩාවල දී දිවීමේ ඉසව් කීපයක් වෙයි. විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා ද දිවීම වැදගත් වේ. දිවීම ශරීරයට හොඳ ව්‍යායාමයකි.



5.6 රූපය - දිවීම

දිවීමේ දී අත් පා රිද්මයානුකූල ව චලනය වේ. එනම් දකුණු පාදය සමග වම් අත ද වම් පාදය සමග දකුණු අත ද එක ම දිශාවකට චලනය වේ. මෙහි දී අත් දෙක ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දෙන අතර වැළමිටෙන් 90° ක් නැමී පැද්දීමක් සිදු වේ. ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම ධාවනයේ වේගය වැඩි කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

ඇවිදීමේ දී මෙන් නොව දිවීමේ දී පා දෙක ම එක් අවස්ථාවක දී පොළවෙන් ඉහළ තිබීමක් දැකිය හැකි වේ. එනම් එක් මොහොතක දී පා දෙක ම ගුවනේ පවතින අවස්ථාවක් පවතී.

## දිවීම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නායකයෙකු පත් කර ගන්න.

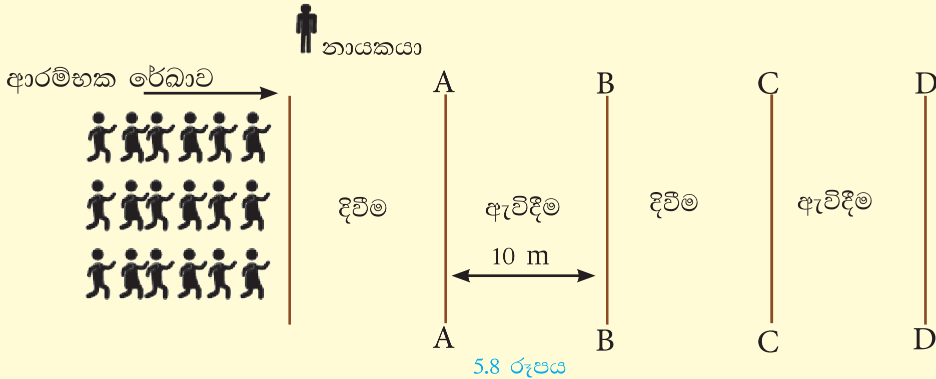
1. එක් පෙළකට සිසුන් අටදෙනෙකු හෝ දහදෙනෙකු වන සේ පේළි සෑදෙන්න. ආරම්භක රේඛාව සලකුණු කර මීටර් 30ක් පමණ දුරින් අවසන් රේඛාවක් ද සලකුණු කර ගන්න. පළමු පේළිය ආරම්භක රේඛාවට පැමිණෙන්න. නායකයාගේ සංඥාවට හෙමින් දිවීම අරඹන්න. අවසන් රේඛාව දක්වා දුවන්න. ඉන් පසු ඇවිදගෙන පැමිණ පේළිවල පිටුපසින් සිටගන්න. ඊළඟට දෙවන පේළිය දුවන්න. සියලු ම දෙනා මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න. ඉන් පසු එම සීමාව තුළ ම දණහිස් ඔසවමින් ඉදිරියට දුවන්න. ආපසු පෙර සේ පේළි පිටුපසට එන්න. එම ක්‍රියාකාරකමෙහි සියලු දෙනා ම යෙදෙන්න. ඉන් පසු ශරීරයේ පිටුපස කොටසට පාද වදින ලෙස දිවීමේ යෙදෙන්න. සියලු දෙනා ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න. (5.7 රූපය)




5.7 රූපය

2. ඔබ ඉගෙනගෙන ඇති ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රයෙන් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න. ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර් 10ක් පමණ පරතරය සිටින සේ 5.8 රූපයේ අන්දමට රේඛා ඇඳගන්න. ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි මෙන් පේළි සාදා

ගන්න. ආරම්භක රේඛාවේ සිට නායකයාගේ සංඥා හඬට AA රේඛාව දක්වා දුවන්න. BB රේඛාව දක්වා ඇවිදින්න. නැවත දිවීම, ඇවිදීම සිදු කර නැවත පේළිවල පිටුපසට යන්න. මේ අන්දමට සෑම කෙනෙකු ම මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි වාර තුනක් පමණ යෙදෙන්න. (5.8 රූපය)




5.8 රූපය

## හැකිදැයි බලමු

දිවීම හා ඇවිදීමේ සමානතා හා වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කරන්න.




## පැනීම

අප විසින් එදිනෙදා කටයුතු කරන විට විවිධ අවස්ථාවල පැනීම සිදු කරනු ලබයි.

විවිධ දිශාවන්ට පැනීම සිදු වේ. එනම් ඉදිරියට, උඩට, පැත්තට, පිටුපසට ආදී වශයෙන් පැනීමට හැකියාවක් ඇත. පැනීමේ දී පොළවෙන් නික්මීම තනි පාදයෙන් මෙන් ම පාද දෙකෙන් ම ද කළ හැකි ය. පැනීමෙන් පසු පොළවට පතිත වීම ද තනි පාදයෙන් හෝ දෙපයින් ම සිදු කළ හැකි ය. මෙහිදී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

| පතිත වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු: |
| --- |
| - දණහිස් නවා ශරීරය පහතට ගෙන ඒම |
| - පාද කොට්ටාවලින් පතිත වීම |
| - සමබරතාව රැක ගැනීම |

**කිසිවිටෙකත් පාද ඍජුව තබා පතිත වීම නොකළ යුතු ය.**









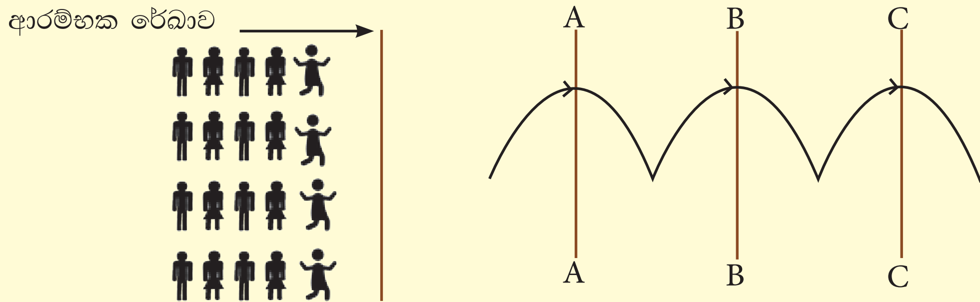
5.9 රූපය - පැනීම

එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේදී හා ක්‍රීඩාවල යෙදීමේදී මෙම විවිධ පැනීමේ ක්‍රම භාවිත වේ. උස පැනීම හා දුර පැනීම හා පැනීම භාවිත වන ක්‍රීඩා ලෙස බොහෝ විට දැකිය හැකි ය.

## පැනීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

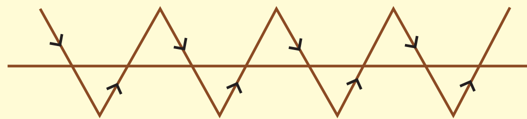
1. අඩි දෙකක පරතරයක් සහිත ව රේඛා තුනක් ක්‍රීඩා පිටියේ සලකුණු කරන්න. සිසුන් එකිනෙකා පසුපස පේළි හතරකට සිටගන්න. වරකට පේළියකින් එක් අයකු බැගින් දෙපයින් ම එම රේඛා උඩින් පැන ආපසු පේළියට පැමිණෙන්න. මෙසේ වාර කීපයක් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම තනි පාදයෙන් පැනීමෙන් ද කරන්න. පනින දුර අනුව පරතරය අවශ්‍ය ලෙස සකසා ගන්න. (5.10 රූපය)




5.10 රූපය

2. ක්‍රීඩා පිටියේ සරල රේඛාවක් අඳින්න. එම රේඛාව දෙපසට අක්වක් (Zig Zag) ආකාරයට තනි පාදයෙන් ද ඉන් පසු දෙපයින් ද පනින්න. පැනීමේ දී තිබිය යුතු දක්ෂතා උපයෝගී වන පරිදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



5.11 රූපය

3. උස මට්ටම් තුනකින් (උස, මධ්‍යම උස, අඩු උස) සිසුන් තිදෙනෙකු තෝරා හොඳින් අත එසවූ විට උස ප්‍රමාණයට පන්ති කාමරයේ පිටත බිත්තියේ සලකුණු යොදන්න. පේළියකට සැකසී පැමිණ පාද දෙකෙන් ම උඩපැන සලකුණ ඇල්ලීමට අවස්ථාව ලබා ගන්න. සලකුණට වඩා ඉහළින් ඇල්ලීමට තව අවස්ථාවක් ලබා ගන්න.

4. පන්තිය A, B ලෙස කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න. එක් කණ්ඩායමක් (A) රවුමක් සේ සැදෙන්න. අනෙක් කණ්ඩායම (B) රවුම තුළ සිටින්න. රවුමේ සිටින සිසුන්ට අංක යොදා ගන්න (1-15). ඇතුළත සිටින අය අංකයක් කියූ විට එම අංකය හිමි සිසුවා තනි කකුලෙන් පැන පැන රවුම ඇතුළේ දුවන සිසුන් අල්ලා ගන්න. එසේ ඇල්ලූ විට හෝ රවුමෙන් පිටතට ගිය විට ඔවුන් දැවී ගියා සේ සලකන්න. දැවී ගිය සිසුන් රවුමෙන් පිටත සිටුවන්න. තනි කකුලෙන් පැමිණෙන අය පාදය බිම තැබූ විට හෝ පාදය මාරු කළ විට දැවී යයි. එවිට මැද සිටි අය වෙනත් අංකයක් ඉල්ලයි. එම අංකය අයත් සිසුවා තනි කකුලෙන් විත් මැද සිටින සිසුන් අල්ලයි. ඇතුළත සිටින සියලු සිසුන් දැවී ගිය විට වටේ සිටින අය මැදට ද මැද සිටින අය වටේට ද මාරු වී යයි. මෙය තරගයක් ලෙස කළ හැකි වේ.

නිශ්චිත කාල සීමාවක් තුළ හෝ සියලු දෙනා දූවී යන තුරු මෙම ක්‍රීඩාව කළ හැකි ය.

5. හතරවෙනි පාඩමේ ඉගෙන ගත් කොටු පැනීමේ සුළු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.



## විසි කිරීම





5.12 රූපය - විසි කිරීම

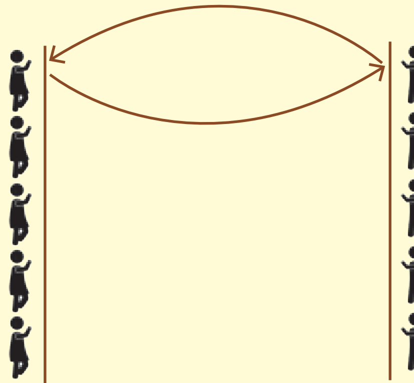
ක්‍රීඩා කිරීමේ දී හා මලල ක්‍රීඩාවේ දී විසි කිරීම් බහුල වශයෙන් දැකිය හැකි ය. ඕනෑ ම කෙනෙකු ළදරු අවධියේ සිට විසි කිරීම සිදු කරයි. ඈත අතීතයේ ජීවත් වූ මිනිස්සු සතුන් දඩයම් කර ආහාරයට ගත්හ. ඔවුහු ඒ සඳහා මෙම විසි කිරීම් යොදා ගත්හ. මලල ක්‍රීඩාවල දී මෙම විසි කිරීම ක්‍රමවත් ව නීති රීති භාවිත කර සකස් කර ඇත. විවිධ විසි කිරීම් වර්ග දැකිය හැකි ය. අපගේ සිරුරට ඉදිරියෙන්, පැත්තෙන්, හිසට ඉහළින්, උරහිසට ඉහළින් ආදී වශයෙනි.

| විසි කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු: |
|---|
| - භාවිත කරන උපකරණය අනුව නියමිත විසි කිරීම සිදු කිරීම |
| - විසි කිරීමෙන් පසු සිරුරේ සමබරතාව රැක ගැනීම |
| - තමා හා අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම |

## විසි කිරීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. සැහැල්ලු ක්‍රිකට් පන්දු කීපයක් ගෙන තනි අතින්, හිසට ඉහළින් හැකි තරම් දුරට ඉදිරියට විසි කරන්න.

2. සිසුන් දහදෙනෙක් පමණ සුදුසු පරතරයකට පේළි දෙකකට සිටගන්න. රූපයේ ආකාරයට එක් කෙනෙකුගෙන් අනෙකාට ටෙනිකොයිඩ් වළලු විසි කරන්න. අවශ්‍ය නම් පේළිවල පරතරය වැඩි කර ගත හැක. ටෙනිකොයිඩ් වළලු වෙනුවට කුඩා බයිසිකල් ටයර් වැනි ආදේශක යොදා ගත හැකි ය.



5.13 රූපය

3. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයක සිට මීටරයක් පමණ දුරින් ටින් හතරක් පමණ එක මත එක තබන්න. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයේ එක් අයෙකු සිටුවා ටෙනිස් බෝලයක් හෝ රබර් බෝලයක් දෙන්න. දෙන ලද බෝලය ඉදිරියට විසි කිරීම මගින් ටින් හතර පෙරළීමට අවස්ථාව දෙන්න. වාර ගණන අනුව ඔහුට ලකුණු ප්‍රදානය කළ හැකි ය. දුර ප්‍රමාණය වෙනස් කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.

## දැන් අපි දනිමු....

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම ආදිය නිවැරදි ව සිදු කිරීමෙන් එදිනෙද කටයුතු කාර්යක්ෂම ව සිදු කිරීමටත් ඒවා විධිමත් ව පුහුණු වීමෙන් මලල ක්‍රීඩා හැකියා දියුණු කර ගැනීමටත් පුළුවන.

නිවැරදි ඇවිදීමක දී පළමුවෙන් විලුඹ පොළවට ස්පර්ශ වන අතර, පා ඇඟිලිවලින් අවසන් වේ. මෙහි දී සෑම විට ම එක් පාදයක් පොළව සමග ස්පර්ශ ව පවතී. දිවීමේ දී එක් මොහොතක පා දෙක ම පොළවෙන් ඉහළ පවතී.

විවිධ දිශාවන්ට මෙන්ම තනි පාදයෙන් හා පාද දෙකෙන්ම පැනීම් සිදු කළ හැකි ය. පැනීමත් සමග පොළවට පතිත වීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

හිසට ඉහළින්, සිරුරට පැත්තෙන්, ඉදිරියෙන් වශයෙන් විවිධ විසි කිරීම් වර්ග තිබේ. විසි කිරීමේ දී ද තමාගේත් අන් අයගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

## දැනුම පිරික්සමු

1. නිවැරදි ඇවිදීමක දී පළමුවෙන් ම පොළව ස්පර්ශ කළ යුත්තේ පාදයේ කුමන කොටසින් ද ?

2. දිවීමේ දී දැකිය හැකි, ඇවිදීමක දී දැකිය නොහැකි ලක්ෂණය කුමක්දැයි දක්වන්න.

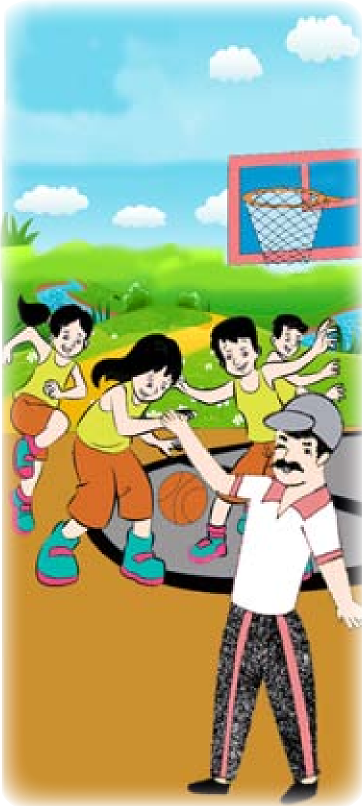
3. මලල ක්‍රීඩාවල දී දැකිය හැකි පැනීම් මොනවා ද?

4. පැනීමක් සිදු කරන අවස්ථාවක දී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු දක්වන්න.

5. විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකි ආකාර දෙකක් දක්වන්න.



# නීති රීතිවලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩා කරමු



විවේක වේලාවට ඔබ යහළුවන් හා එක්ව කරන සුළු ක්‍රීඩා කීපයක් මතකයට නගා ගන්න. ගස් මාරු කිරීම, කවුද රජා, කොටු පැනීම වැනි ක්‍රීඩාවල දී, ගසක් අල්ලා ගැනීමට නොහැකි වූ විට එම අය මැදට යාම, දැත්වලින් තල්ලු කිරීමේ දී සීමාවෙන් පිටතට ගිය විට පරාජය වීම, කොටු පැනීමේ දී ඉර පෑගූ විට ඉවත් වීම වැනි නීති පැවති බව ඔබට මතක ද? මෙවැනි නීති නිසා ගැටලුවකින් තොර ව සතුටින් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකි වූවා නේද?

ජාත්‍යන්තර තරගවලින් සුවිශේෂී ජයග්‍රහණ ලබා ලොව පුරා ප්‍රසිද්ධ වූ ඇතැම් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් නීතිවිරෝධී ඖෂධ වර්ග භාවිත කර එම ජයග්‍රහණ ලබා ගත් බව, පසු කලක දී තහවුරු වූ නිසා ඔවුන්ට තරග තහනමක් පනවා, ලැබූ ජයග්‍රහණ ද අහෝසි කරන ලදී. ක්‍රීඩාවකට සහභාගී වීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති රීති තිබෙන බව මෙම සිද්ධියෙන් ද ඔබට පැහැදිලි වෙනවා ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් පසු ඔබට ද ක්‍රීඩා කිරීමේදීත් එදිනෙදා ජීවිතයේදීත් නීති ගරුක ව හා ආචාරශීලී ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම වැටහෙනු ඇත. එසේ ම එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමටත් විරුද්ධ මතයන්ට සවන් දීමටත් හැකියාව ක්‍රීඩාව තුළින් ලැබෙන බව වැටහෙනු ඇත.



## ක්‍රීඩා නීති රීති (Rules and regulations)

**ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට පනවා ඇති සීමා, ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හැඳින් වේ. ක්‍රීඩාවෙන් ක්‍රීඩාවට නීති වෙනස් වේ.**

මේවා උල්ලංඝනය කිරීම දඬුවම් ලැබීමට හේතු වේ. ක්‍රීඩාවල නීති රීති කාලීන අවශ්‍යතාව මත වෙනස් වීමට ලක් වේ.



## ආචාර ධර්ම (Ethics)

**නීති රීති පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් ආදිය ආචාර ධර්ම ලෙස හැඳින් වේ.**

ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකෙන පරිදි ක්‍රීඩාව පවත්වා ගෙන යාමට ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම උපකාරී වේ. එසේ නොමැති වුවහොත් ක්‍රීඩා කිරීමේ දී විනය පිරිහී ගැටුම් ඇති වේ.

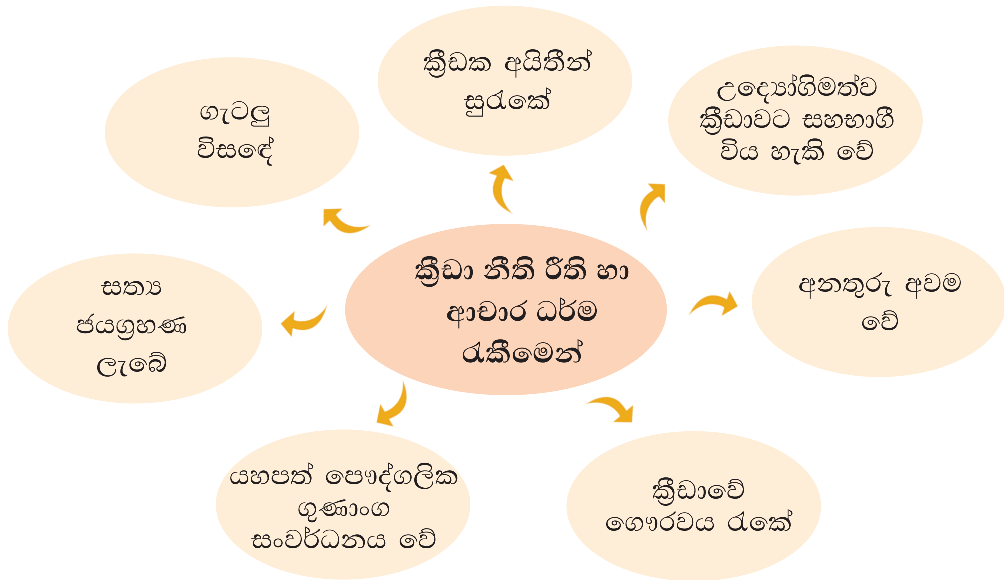




6.1 රූපය - ජය, පරාජය ගැටුම්වලින් තොර ව ප්‍රකාශ කිරීම



# ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම




ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රීඩා පැවැත්වෙන විට සෑම කෙනෙකුට ම ක්‍රීඩා පිළිබඳ විශ්වාසයක් ගොඩ නැඟී ක්‍රීඩා සඳහා ඉදිරිපත් වීමට කැමැත්තක් ඇති වේ. එවැනි ක්‍රීඩා තරගවලට ක්‍රීඩකයින් උද්‍යෝගයෙන් සහභාගි වන අතර එම ක්‍රීඩා තරග නැරඹීමට ක්‍රීඩා ලෝලියෝ ද ඉමහත් උනන්දුවක් දක්වති.

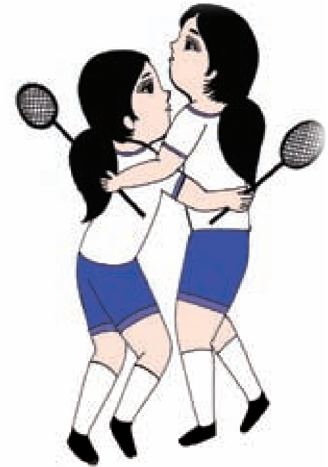


6.2 රූපය - උනන්දුවෙන් ක්‍රීඩා තරගයක් නරඹන පිරිසක්

ක්‍රීඩාවක මූලික බලාපොරොත්තුව ක්‍රීඩාවට සහභාගී වීම සහ ඒ තුළින් වින්දනයක් ලබා ගැනීම වේ. ඒ සඳහා නීතිගරුක ව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම වැදගත් වේ. එමෙන් ම විනීත ව ක්‍රීඩාව නරඹා රස විඳීම ද වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩාවල නිරත වන විට විවිධ අය සමග කටයුතු කිරීමට සිදු වේ. එයින් ලබා ගන්නා අත්දැකීම් මගින් ඔබේ පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත. එවැනි ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

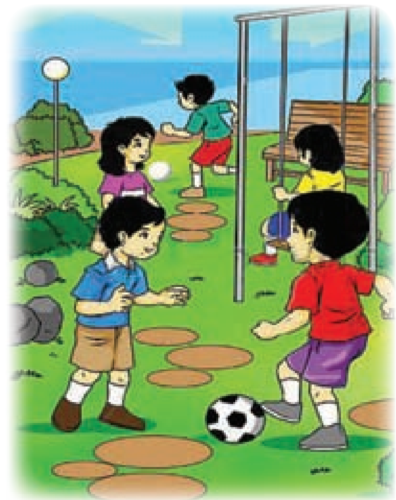
- කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- අන් මතවලට ඇහුම්කන් දීම සහ ගරු කිරීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- ඉවසීමට පුරුදු වීම
- ජය පරාජය සමව විඳ ගැනීම
- දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම
- විනයගරුක බව ඇති වීම
- මානසික ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම


6.3 රූපය

ඉහත ගුණාංග ඔබගේ අනාගතය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට ද බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

ක්‍රීඩාවේ සිදු වන අනතුරු අවම කර ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- නීති රීතිවලට අනුකූල වීම
- අවශ්‍යතාවලට අනුව ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කිරීම
- නිසි ප්‍රමිතියකින් යුත් ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය
- සුදුසු ඇඳුම් පැලඳුම් හා සපත්තු භාවිතය
- වයසට සරිලන පුහුණුවීම් ක්‍රම භාවිතය
- සුදුසුකම් ලත් පුහුණුකරුවන් යොදා ගැනීම
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීම පිළිබඳ නිසි පුහුණුවක් ඇති පුද්ගලයෙකුගේ සහාය ලබා ගැනීම


6.4 රූපය

ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට හෝ ක්‍රීඩා තරගයකට ක්‍රීඩකයින් තෝරා ගැනීමේ දී නීති රීති හා සුදුසුකම්වලට අනුව එම කටයුත්ත සිදු කිරීමෙන් ගැටලු හඳුනා ගැනීමට පහසු වේ.

ක්‍රීඩාවට ඔබ දක්වන කැපවීම, උනන්දුව, නීතිගරුක බව හා ආචාරශීලී බව ඔබගේ දෛනික ජීවිතයට ගළපා ගැනීමෙන් ජීවිතය සාර්ථක වේ.


6.5 රූපය

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා පහත සඳහන් අපහසුතාවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ,

- තරගයෙන් ඉවත් කිරීම
- ක්‍රීඩා තහනම්වලට ලක් වීම
- අන් අයගේ අවඥාවට, දෝෂ දර්ශනයට ලක් වීම
- මිතුරන් නොසලකා හැරීම
- සමාජය පිළිනොගන්නා අයෙකු වීම



## ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලින් ඔබේ ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමෙන් ඔබේ ජීවිතයට යහපත් ගුණාංග එකතු වේ. එවිට ඔබට සමාජය තුළ යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට පහසු වේ. දෛනික ජීවිතයේ දී ද තම පවුලේ අය සමග, මිතුරු මිතුරියන් සමග නීති ගරුක ව ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් එකිනෙකා අතර යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම පහසු වේ. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී මිතුරු මිතුරියන් වැඩි පිරිසක් සහභාගී කර ගනිමින් නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ ද එදිනෙදා ජීවිතයට අවශ්‍ය වන නීතිගරුක බව හා ආචාරශීලී බව වර්ධනය කිරීමට හැකියාව ලැබේ. මේ නිසා අනාගතයේ දී සාරධර්ම අගයන, ගුණගරුක පුරවැසියෝ සමාජයට එක් වෙති.

### හැකිදැයි බලමු

1. ඔබ ප්‍රදේශයේ හෝ ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම කඩ කරන ලද පුද්ගලයන් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කරන්න.
2. ඔබ ඉගෙන ගත් නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ ව නිවසේ සාමාජිකයින් සමග කතා කර, ඔවුන් දන්නා සිදුවීම් ද එක් රැස් කර ගන්න.

## දැන් අපි දනිමු....

ඕනෑ ම ක්‍රීඩාවක් පාලනය කිරීමට, ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ගේ ආරක්ෂාවට, සැමට සාධාරණයක් ඉටු කිරීමට හා ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සකස් වී තිබේ. සතුටින් ක්‍රීඩා කිරීමටත් සත්‍ය ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමටත් නීති රීති අවශ්‍ය වේ.

තරගකාරී ක්‍රීඩාවල දී මෙන් ම විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩාවල දී ද නීතිගරුක ව හා ආචාරශීලී ව කටයුතු කිරීම මගින් එදිනෙදා ජීවිතයේදී ද නීතිගරුක ව හා ආචාරශීලී ව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ඔබට ලැබේ. ඒ නිසා අනාගතයේ දී විනයගරුක යහපත් පුද්ගලයෙකු සමාජයට දායාද වේ.

නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම හේතුවෙන් නොයෙකුත් අපහසුතාවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

## දැනුම පිරික්සමු

**පහත සඳහන් වගන්ති නිවැරදි නම් " ✓" ලකුණද වැරදි නම් " ✕" ලකුණද වරහන් ඇතුළත යොදන්න.**

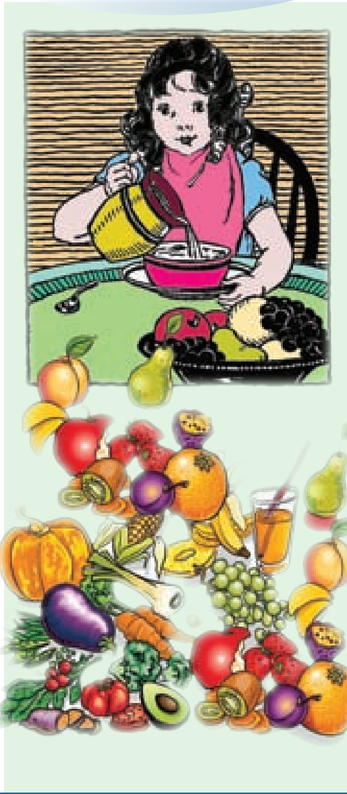
1. ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට නීති රීති වැදගත් වේ. ( )
2. ක්‍රීඩාවක දී අවශ්‍යතාව අනුව සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් පනවනු ලබන සීමා, ආචාර ධර්ම නම් වේ. ( )
3. උද්‍යෝගිමත් ලෙස පවත්වන ක්‍රීඩා තරග නැරඹීමට ක්‍රීඩා ලෝලීහු උනන්දුවක් දක්වති. ( )
4. ක්‍රීඩා නීති රීති නොමැති වූ විට ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය සුරකේ. ( )
5. ක්‍රීඩා නීති රීති කඩ කළ විට දඬුවම් විඳීමට සිදු වේ. ( )

**කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.**

1. ඔබ දන්නා ක්‍රීඩා නීති රීති කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
2. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.
3. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා සිදු විය හැකි අපහසුතා තුනක් සඳහන් කරන්න.



# සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු



ආහාර යනු, මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකකි. ආහාර ශරීරයට පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා දෙයි. ප්‍රාථමික පන්තිවල දී ආහාර හා එහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ව මූලික දැනුමක් ඔබ ලබා ගෙන ඇත.

ආහාර නොමැති ව අපට ජීවත් විය නොහැකි ය. කුසගිනි නිවා ගැනීම සඳහාත් සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහාත් ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. පෝෂක නිවැරදි ලෙස අඩංගු සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් නිරෝගී දිවියක් ගත කිරීමට හැකි වේ. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් යනු සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වූ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව පිළියෙල කළ ආහාර වේලකි. මෙවැනි සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් මගින් ප්‍රධාන කාර්යයන් තුනක් සිරුරට ඉටු කෙරේ. ඒවා නම්, ශක්තිය ලබා දීම, සිරුර වර්ධනය කිරීම හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම වේ.

---

මෙම පාඩමෙන් සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හා සෞඛ්‍යවත් ව ආහාර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග පිළිබඳව ද පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ ව ද ඔබගේ දැනුම දියුණු කර ගත හැකි වේ.

---



## ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය ඇයි?

### 1. ශක්තිය ලබා ගැනීමට

සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන්නේ මූලික වශයෙන් කාබෝහයිඩ්‍රේට සහ මේදවලිනි.

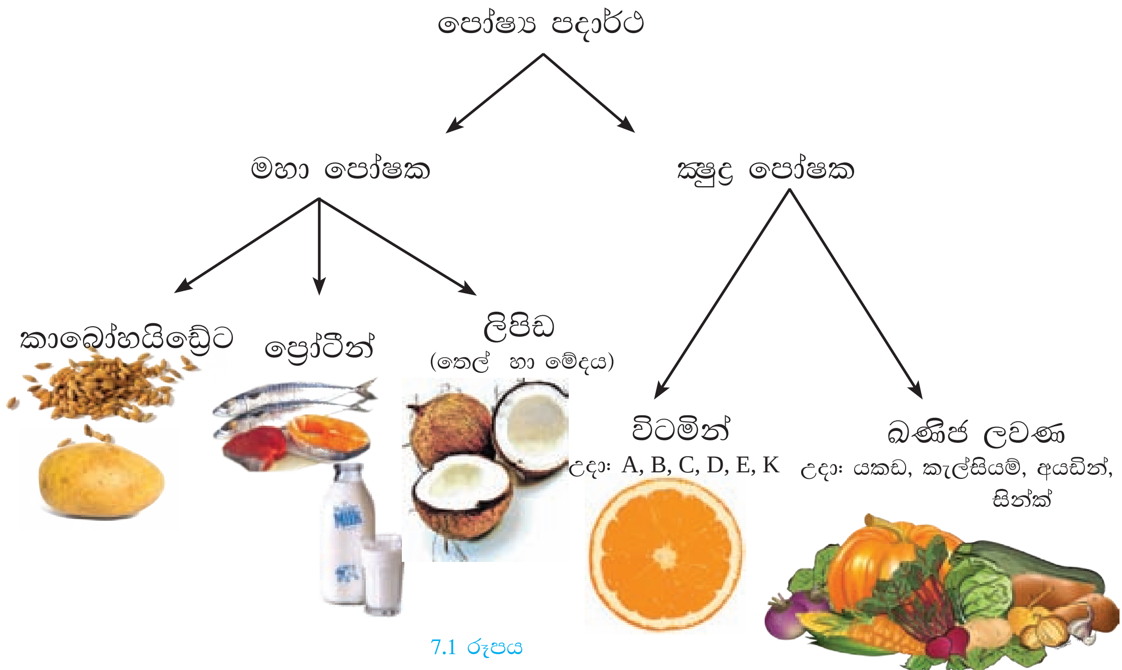
## 2. ශරීරය වර්ධනයට

ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාරවලින් සිරුර වර්ධනය කෙරේ. මීට අමතර ව විටමින් හා ඛණිජ ලවණ ද සිරුර වර්ධනය සඳහා වැදගත් වේ.

## 3. රෝගවලින් ආරක්‍ෂා වීමට

විටමින් හා ඛණිජ ලවණ වර්ග ප්‍රධාන වශයෙන් රෝගවලින් සිරුර ආරක්‍ෂා කිරීමට උපකාරී වේ.

මෙම කාර්ය ඉටු කිරීමට හේතු වන විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආහාරවල අඩංගු වේ.




7.1 රූපය

විවිධ ආහාර කාණ්ඩ, ඒවායේ අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා එම ආහාරවලින් සිදු වන කාර්යය පහත වගුවෙහි දක් වේ.

7.1 වගුව

| ආහාර කාණ්ඩය | ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ | කාර්යය |
|---|---|---|
| බත්, පාන්, අල වර්ග හා ධාන්‍ය වර්ග | කාබෝහයිඩ්‍රේට | ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම |
| එළවළු | විටමින්, ඛණිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට | ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ශක්තිය ලබා දීම |
| පලතුරු | විටමින්, ඛණිජ ලවණ | ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම |
| මස්, මාළු, බිත්තර, පියලි වර්ග හා මාෂ භෝග | ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ඛණිජ ලවණ, ලිපිඩ | ශරීරය වර්ධනය කිරීම හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම |
| කිරි හා කිරි ආහාර | ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ඛණිජ ලවණ, ලිපිඩ | ශරීරය වර්ධනය කිරීම හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම |
| තෙල් සහ සීනි සහිත ආහාර | මේදය, කාබෝහයිඩ්‍රේට | ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම |



## සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග

- පෝෂ්‍යදායී බව (Nutritional value)
- විවිධත්වය (Variety)
- ප්‍රමාණාත්මක බව (Sufficient quantity)
- ස්වාභාවික බව (Natural condition)
- නැවුම් බව (Freshness)
- පිරිසිදු බව (Cleanliness)
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food hygiene)



7.2 රූපය

## 1. පෝෂ්‍යදායී බව (Nutritional value)

ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී බව තීරණය වන්නේ එහි ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග හා ඒවායෙහි ප්‍රමාණය මතය. ඔබ ගන්නා ආහාරයෙන් ශරීරයට ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණය විවිධ හේතු නිසා අඩු හෝ වැඩි විය හැකි ය.

## 2. විවිධත්වය (Variety)

ආහාර වේලට විවිධ ආහාර කාණ්ඩ එකතු කිරීම හෝ එක ම ආහාරය විවිධ ආකාරයට සකස් කිරීම මගින් ආහාරයේ විවිධත්වය ඇති කර ගත හැකි ය.

උදා: 
- විවිධ පාට සහිත, විවිධ රස සහිත ආහාර එකතු කර ගැනීම
- දිනපතා විවිධ වර්ණවලින් යුත් එළවළු පලතුරු වර්ග පහක් ගැනීම
- ආහාර විවිධ ආකාරයට පිළියෙල කිරීම (මාළු බැදීම, ඇඹුල් තියල් දැමීම, කිරට ඉවීම)



7.3 රූපය

### හැකිදැයි බලමු

විවිධ වර්ණවලින් යුත් පලතුරු වර්ග, එළවළු වර්ග පෙළ ගස්වන්න. මේවා ස්වාභාවික වර්ණක ලෙස ආහාරවලට එකතු කර හැකි ආකාරය හඳුනා ගන්න.

## 3. ප්‍රමාණාත්මක බව (Sufficient quantity)

ආහාර ගත යුතු නියමිත ප්‍රමාණය එක් එක් අයගේ පෝෂණ තත්වය, වයස, ගැහැණු/ පිරිමි බව, ක්‍රියාශීලී බව හා රෝගී තත්වය යන කරුණු මත වෙනස් වේ. ගැළපෙන ආකාරයට ආහාර නොගැනීම නිසා පෝෂණ ගැටලු ඇති විය හැකි ය. මිටි බව හෝ කෘෂ භාවයෙන් පෙළෙන අයෙකු වැඩිපුර ශක්ති ජනක ආහාර හා ප්‍රෝටීන ලබා ගත යුතු ය. ස්ථූල භාවයෙන් පෙළෙන

අයෙකු කාබෝහයිඩ්‍රේට හා මේදය අඩුවෙන් අඩංගු ආහාර ගත යුතු ය. දිනකට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් හා සුළු ආහාර වේල් දෙකක් ගැනීම සුදුසු වේ. දිනක් තුළ එළවළු හෝ පලතුරු පංගු පහක් ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බොහොමයක් ලබා ගත හැකි වේ.

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයන්ගෙන් ගත යුතු ප්‍රමාණ නියමිත අනුපාතයෙන් ගැනීමට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි සරල ක්‍රමයක් පහත දැක් වේ.

**ආහාර පිඟාන**

වේලක අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණයෙන්;

- 1/2 ක් පිෂ්ටමය ආහාර (ධාන්‍ය, අල වර්ග)
- 1/4 ක් සත්වමය ආහාර (මස්, මාළු, බිත්තර)
- 1/4 ක් එළවළු සහ පලතුරු

මීට අමතරව දිනකට;

- කිරි හෝ කිරි අඩංගු ආහාර - පංගු දෙකක් (එක් පංගුවක් = කිරි 150 *ml* ක්/ යෝගට් හෝ මීකිරි කෝප්ප එකක්/ චීස් කැබැල්ලක්)
- තෙල් සහ සීනි - ඉතා ස්වල්පයක්

එළවළු සහ පලතුරු 1/4





කිරි සහ කිරි අඩංගු ආහාර

මස්, මාළු, බිත්තර වැනි ප්‍රෝටීනමය ආහාර 1/4

පාන්, බත්, අල වැනි පිෂ්ටමය ආහාර 1/2

7.4 රූපය - ආහාර පිඟාන (Food Plate)

## 4. ස්වාභාවික බව (Natural condition)

ස්වාභාවික ආහාර යනු අවම වශයෙන් සකස් කිරීමට භාජනය වූ හා රසකාරක, වර්ණකාරක හෝ කල් තබා ගැනීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු නොකළ ආහාරයි. ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණය අතින් ඉහළ ය. ඒවායේ ස්වාභාවික විටමින් පවතින අතර කෙඳි සහිත ගුණයෙන් ද යුක්ත වේ. සකස් කළ ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ.

උදා : සොසේජස්, French fries, පැණි බීම වර්ග

**වැදගත්**

වෙළඳපොළේ, විවිධ කෘත්‍රිම පාන වර්ග ඇත. ඒවා සෞඛ්‍යයට සුදුසු නොවේ. වතුර අපට ඇති සුදුසු ම ස්වාභාවික පානයයි. ජලය සිරුරේ ක්‍රියාවලීන් බොහොමයකට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. වැඩෙන වයසේ ඔබ දිනකට පිරිසිදු ජලය ලීටර 1.5 - 2 අතර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

## 5. නැවුම් බව (Freshness)

නැවුම් බව යනු අලුත් බවයි. නැවුම් එළවළු හා පලතුරුවල විටමින් හා ඛණිජ ලවණ බහුල ලෙස අඩංගු වේ. කල්ගත වීමත් සමග ආහාරයේ පැහැය, රසය, සුවඳ ආදිය වෙනස් වන අතර, එමගින් ආහාර රුචිය ද අඩු කරයි. ආහාර පරණ වීමේ දී ඒවායෙහි ඇති විටමින් වැනි පෝෂක කොටස් විනාශ වේ. එනිසා කල් යාමේ දී ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී බව ද අඩු වේ.

## 6. පිරිසිදු බව (Cleanliness)

ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී, පිළියෙල කිරීමේ දී හා පරිභෝජනයේ දී පිරිසිදු බව රැක ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය හා රසායනික පොහොර යෙදීම අවම කළ යුතු ය. ගබඩා කළ ආහාර ද්‍රව්‍ය කැරපොත්තන්, මීයන් වැනි සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. එසේ කළ යුතු වන්නේ එම සතුන් මගින් රෝග කාරක විෂබීජ පැතිරිය හැකි නිසා ය. ප්‍රවාහනයේ දී නරක් නොවන ලෙස හා විෂබීජ එකතු නොවන ලෙස සුරක්ෂිත ව ආහාර අසුරා තැබිය යුතු ය.

ආහාර පිළියෙල කිරීමට හා අනුභව කිරීමට පෙර අත් සබන් යොදා සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීමට පෙර හොඳින් සෝදා ගත යුතු ය.

## 7. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (food hygiene)

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව යනු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, සකස් කිරීමේ දී හා පිළිගැන්වීමේ දී නිසි ක්‍රමවේද භාවිතය මගින් ලෙඩ රෝග ඇති වීම වළක්වා ගැනීමයි. එවිට පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර ලැබේ. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර තෝරා ගන්නා ආකාරය 7.2 වගුවෙන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

7.2 වගුව

| ආහාර වර්ගය | සැලකිය යුතු කරුණු |
|---|---|
| එළවළු/ පලතුරු | ඒ ඒ කාලයට සුලබ, අලුත් එළවළු/පලතුරු (විවිධත්වයකින් යුතුව) තෝරා ගන්න |
| මාළු | අලුත්, දීප්තිමත් ඇස් සහිත, රතු/රෝස පැහැ කරමල් ඇති මාළු තෝරා ගන්න |
| මස් | දීප්තිමත් රතු/රෝස වර්ණයෙන් යුක්ත මස් තෝරා ගන්න |
| ධාන්‍ය වර්ග | දුර්වර්ණ වූ, විකෘති හැඩැති හෝ ගුල්ලන් සහිත ඇට ගැනීමෙන් වළකින්න |
| පැකට්/ටින් කළ ආහාර | නියමිත ප්‍රමිතිය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වීමේ දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය ගැන විමසිලිමත් වන්න. පිම්බුණු, තැලුණු හෝ පළුදු වූ ටින් ගැනීමෙන් වළකින්න |
| වතුර බෝතල් | සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ලියාපදිංචි සහතිකය ඇතිදැයි බලන්න<br>නියමිත ප්‍රමිතිය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ගැන සැලකිලිමත් වන්න<br>මූඩිය සීල් වී තිබේදැයි බලන්න |






7.5 රූපය

## අමතර ව උගනිමු

**සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර** (Healthy Snacks)

- පලතුරු හෝ නැවුම් පලතුරු බීම
- තැම්බූ මඤ්ඤොක්කා හෝ බතල, පොල් සමග
- සව් කැඳ
- යෝගට් හෝ මුදවපු කිරි
- හැලප
- තැම්බූ කඩල හෝ මුං ඇට
- තලගුලි, රටකජු හෝ කජු
- බඩ ඉරිඟු කරලක්





7.6 රූපය

## හැකිදැයි බලමු

විවිධ ජාතීන් අනුව, විවිධ උත්සව අවස්ථාවලට අදාළ ව හා විවිධ ප්‍රදේශවලට අනුව භාවිත කරන ආහාර වර්ග සොයා ඒවායේ සෞඛ්‍යවත් බව වැඩි වීමට හේතු වන කරුණු මිතුරන් හා එක් වී සාකච්ඡා කරන්න.



## පැරණි සමාජයේ ආහාර රටා

අත්දැකීම් මුල් කොට ගෙන සකස් කර ගත්, සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග රාශියක් අතීතයේ දී භාවිත විය. එමෙන්ම ආහාරවල පෝෂ්‍ය ගුණය රැක ගැනීමට විවිධ උපක්‍රම ද භාවිත විය.

1. පෝෂ්‍ය ගුණය වැඩි කිරීමට මිශ්‍ර ආහාර භාවිතය
   උදා : හත් මාළුව, මුං කිරිබත්, කලවම් මැල්ලුම, පොන්ගල්, සාම්බාර්, බුරියානි වැනි ආහාර වර්ග



7.7 රූපය

2. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට උරා ගැනීම පහසු වීම සඳහා වෙනත් ද්‍රව්‍යයක් මිශ්‍ර කිරීම
   උදා : පලා මැල්ලුම් සඳහා දෙහි යුෂ එකතු කිරීම

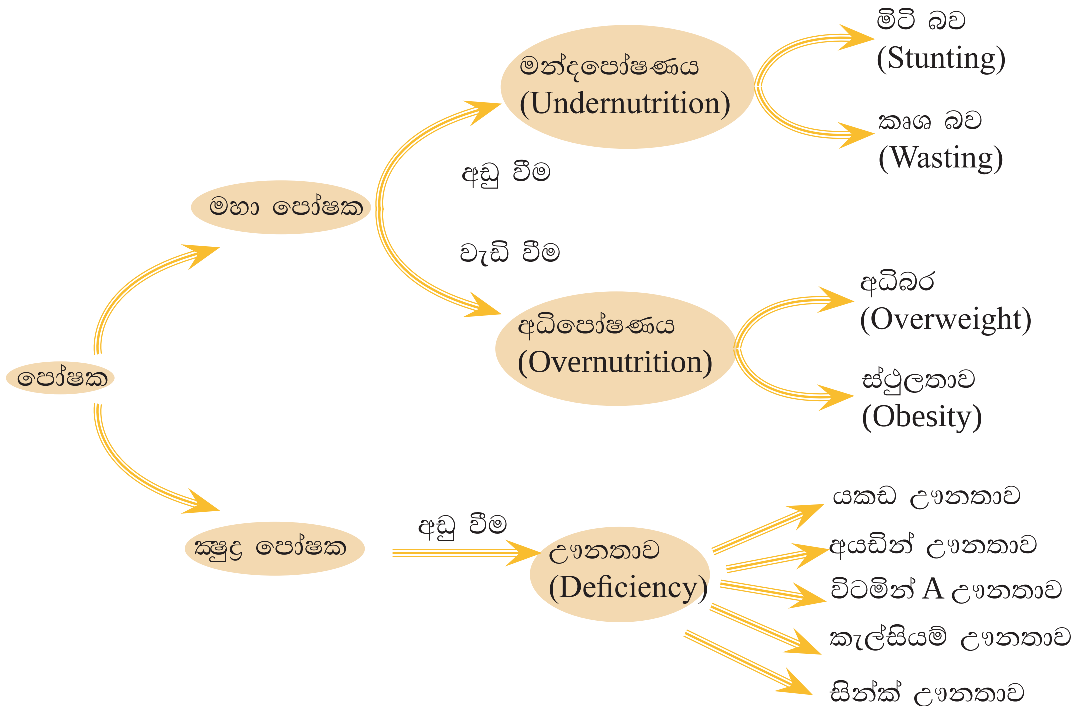
3. ආහාර ද්‍රව්‍ය වගා කිරීමේ දී පොහොර ලෙස ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය යොදා ගැනීම
   උදා : සත්ත්ව අපද්‍රව්‍ය, කොළ රොඩු

4. රසායනික කෘමිනාශක වෙනුවට ස්වාභාවික උපක්‍රම යොදා ගැනීම
   උදා : කොහොඹ ඇටවලින් ගන්නා යුෂ මිශ්‍ර වතුර කෘමි නාශක ලෙස භාවිත කිරීම
   දස්පෙතියා මල් වැවීම - එම මල්වල සුවඳට කෘමීන් පළවා හැරිය හැකි ය.



## පෝෂණ ගැටලු

ශරීරයට අවශ්‍ය කරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයන්ට වඩා අඩු හෝ වැඩි වූ විට පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. මෙය කුපෝෂණය (Malnutriton) යනුවෙන් ද හඳුන්වයි.




## මන්දපෝෂණය

මහා පෝෂක වන කාබෝහයිඩ්‍රේට, මේදය හා ප්‍රෝටීන් සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් නොලැබීම නිසා මන්දපෝෂණ තත්වයන් වන මිටි බව, කෘෂ බව හෝ බර අඩු වීම ඇති විය හැකි ය.

- මිටි බව යනු වයසට සරිලන උසක් නොමැති වීමයි.
- කෘෂ බව යනු උසට සරිලන බරක් නොමැති වීමයි. (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මගින් මෙය සොයා ගත හැකි ය.)

**මන්දපෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටලු පහත දක් වේ.**

- බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- වර්ධනය අඩු වීම
- මතක ශක්තිය අඩු වීම

- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා වීම
- ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වීම අඩු වීම

## අධිපෝෂණය

මහා පෝෂක (විශේෂයෙන් ම කාබෝහයිඩ්‍රේට සහ මේදය) සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අධික ලෙස ගැනීම නිසා අධිපෝෂණ තත්වයන් ඇති වේ. මෙය දෙයාකාර වේ.

- අධිබර යනු තමාගේ උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා බර වැඩි වීමයි. මෙය ස්ථුලතාව ඇති වීමේ අවදානම ඇති අවස්ථාවකි.

- ස්ථුලතාව යනු තමාගේ උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා අධික ලෙස බර වැඩි වීමයි.



7.8 රූපය - කෘෂ බව



7.9 රූපය - ස්ථුලතාව

පළමු වන පාඩමේ දී ඉහත සඳහන් මහා පෝෂක ආශ්‍රිත පෝෂණ ගැටලු නිර්ණය කිරීම සඳහා ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) සහ උස සටහන යොදා ගැනීමට ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

## ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවලින් ඇති වන අහිතකර බලපෑම් සහ වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම

7.3 වගුව

| ඌනතාව | අහිතකර බලපෑම | වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම |
|---|---|---|
| යකඩ ඌනතාව | රක්තහීනතාව (රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වීම) | යකඩ බහුල ආහාර වන මස්, මාළු, කරවල, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග ගැනීම<br>සිරුරට යකඩ උරා ගැනීම පහසු කිරීමට දෙහි වැනි විටමින් C බහුල ආහාරයක් එක්කර ගත යුතු ය.<br>තේ/ කෝපි ප්‍රධාන ආහාර වේල් ආසන්නයේ නොගැනීම |
| අයඩින් ඌනතාව | ශරීරයේ වර්ධනය බාල වීම<br>මතකය හා ඉගෙනීම දුර්වල වීම<br>ගලගණ්ඩය ඇති වීම | අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය<br>★ අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු ගබඩා කිරීමේ දී අඳුරු පැහැති භාජනයක, උණුසුම් නැති ස්ථානයක තබන්න.<br>★ අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු පිසීමෙන් පසු එකතු කිරීම සුදුසු වේ. |
| විටමින් A ඌනතාව | සමේ රෝග ඇති වීම, රෝගවලට ඔරොත්තු දීම අඩු වීම<br>තමස් අන්ධතාව ඇති වීම (රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් පෙනීම අඩු වීම) | විටමින් A බහුල ආහාර වන කහ/තැඹිලි හෝ තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු (කැරට්, වට්ටක්කා, තක්කාලි, අඹ, ගස්ලබු, පලා වර්ග) ,බිත්තර, කිරි, චීස්, මස්, මාළු ආදිය ආහාරයට ගැනීම |
| කැල්සියම් ඌනතාව | අස්ථි හා දත් වර්ධනය දුර්වල වීම | කැල්සියම් බහුල ආහාර වන හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු, බිත්තර, කිරි හා කිරි ආහාර ගැනීම |

## අමතර ව උගනිමු

- අධිපෝෂණය නිසා දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග හා අංශභාගය වැනි බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි වේ.
- අධිබර හා ස්ථුලතාව වළක්වා ගැනීමට ව්‍යායාම කිරීමත් පමණට වඩා පිටි හා තෙල් සහිත ආහාර සහ පැණි රස ආහාර නොගැනීමත් කළ යුතු වේ.

## හැකිදැයි බලමු

පානීය ජලය පිරිසිදු කළ හැකි විවිධ ක්‍රම සොයා බලා රූපසටහන් සමග ඉදිරිපත් කරන්න.

## දැන් අපි දනිමු....

ආහාර අපගේ මූලික අවශ්‍යතාවකි. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලකින් සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම, සිරුර වර්ධනය හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම යන කාර්ය ඉටු කෙරේ.

ආහාර ප්‍රධාන කාණ්ඩ හයක් යටතේ වර්ග කළ හැකි අතර ඉන් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකිනෙකට වෙනස් ය. ඒවා නියමිත ප්‍රමාණවලින් ලබා ගැනීමෙන් සමබල ආහාර වේලක් සකසා ගත හැකි ය. නියමිත ප්‍රමාණය පුද්ගලයෙකුගේ විවිධ තත්ව මත වෙනස් වේ.

ආහාරවලින් ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහක් ලැබේ. ඒවා නම් කාබොහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන්, මේදය/ ලිපිඩ, විටමින් හා ඛණිජ ලවණ වේ. මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග දෙකකට බෙදේ.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සපයා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග අතරට පෝෂ්‍යදායි බව, විවිධත්වය, ප්‍රමාණාත්මක බව, ස්වාභාවික බව, නැවුම් බව, පිරිසිදු බව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ඇතුළත් වේ.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් හෝ වැඩියෙන් ගැනීමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. මන්දපෝෂණය, අධිපෝෂණය සහ ක්ෂුද්‍රපෝෂක ඌනතා එයට අයත් ය.

## දැනුම පිරික්සමු

1. ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්ය තුනක් නම් කරන්න.

2. ආහාර වර්ග බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ හය මොනවාද?

3. ආහාරවලින් අපට ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහ නම් කරන්න.

4. පුද්ගලයෙකු ආහාර ලබා ගත යුතු ප්‍රමාණය තීරණය කරන සාධක මොනවාද?

5. මහා පෝෂක අධික ලෙස ගැනීම නිසා ඇති වන රෝගී තත්වය කුමක්ද?

6. යකඩ ඌනතාව නිසා ඇති වන රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

7. විටමින් A ඌනතාව නිසා ඇති වන අන්ධභාවය වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ආහාර මොනවාද?



# අපේ සිරුර නීරෝගී ව තබා ගනිමු



ඔබගේ සිරුර ඉතාමත් අසිරිමත් ය. එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී වේ. මේ සඳහා ශරීරය පද්ධති කිහිපයකින් සමන්විත වේ. එම එක් එක් පද්ධතිය නියමිත වූ ක්‍රියාවක් ඉටු කරයි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට මෙම පද්ධති එකතු වී සාමූහික ව ක්‍රියා කරයි.



අවට පරිසරය සමග සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට ප්‍රධාන වශයෙන් ඇස, කන, නාසය සහ සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් ක්‍රියා කරයි. මේවායින් සිදු වන ක්‍රියා හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා එම ඉන්ද්‍රියන් ඉතා හොඳින් ආරක්ෂා කර ගත යුතු ය. මෙම පාඩමෙන් ඒ පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.



## අප තුළ ජීවයක් ඇත



ඔබගේ පපුවේ වම් පැත්තට අත තබා හෘද ස්පන්දනය දැනේ දැයි බලන්න. දකුණු අතේ මැණික් කටුවට ඉහළින් වම් අතේ ඇඟිලි තබා නාඩි වැටෙන ආකාරය බලන්න. හෘදය ස්පන්දනය වන්නේ ඇයි?

පාසල් වත්තේ දිවීමෙන් පසු හෘද ස්පන්දන වේගයේ වෙනසක් සිදුවේදැයි බලන්න. නාස්පුඩුවලට පහළින් ඇඟිල්ල තබා හුස්ම ඉහළට පහළට යන වේගය සාමාන්‍යයෙන් විවේකී ව සිටින විටට වඩා වැඩි දැයි බලන්න. හුස්ම ඉහළ පහළ යන විට ශරීරයේ ඇති වන වෙනත් වෙනස්කම් මොනවාදැයි බලන්න.



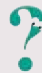
විවිධ බරින් යුත් ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් උඩට එසවීමට උත්සාහ කරන්න. පොත් කිහිපයක් එකවර ඉහළට එසවීමට හැකි වුව ද පොත් මේසය ඉහළට එසවීමට නොහැක්කේ මන්ද? බර ද්‍රව්‍යයක් ඉහළට එසවීමේ දී අපහසුවක් දැනෙන්නේ ශරීරයේ කුමන කොටසට ද?

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශරීරයේ විවිධ අවයව ක්‍රියාකාරී වන බව අවබෝධ වේ. ජීවිතය පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියා සඳහා අපගේ ශරීරයේ විවිධ අවයව හා පද්ධති දායක වේ.

උදා: ආහාර ජීර්ණයට ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීමට බහිස්‍රාවී පද්ධතිය



## ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය



ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේ දී පිපාසය ඇති වන්නේ ඇයි?
ඔබගේ ශරීරයේ කැපුමක් හෝ සීරීමක් ඇති වූ විට ටික දිනකින් කුමක් සිදු වේද?
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි සමහර රෝග වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොමැති ව සුව වන්නේ කෙසේ ද?

අපගේ ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ශරීරයේ සියලු ම පද්ධති දායක වේ. මෙම සියලු පද්ධති මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නියමිත පරිදි පවත්වා ගනී.

එනම් පද්ධති මනා සහයෝගයකින් ක්‍රියා කරයි.

උදා:
- රුධිරයේ අඩංගු ශරීරයට ශක්තිය සපයන ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය අඩු වූ විට අපට බඩගිනි දැනේ.
- ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ශරීරයේ උෂ්ණත්වය වැඩි වන අතර, දහඩිය වාෂ්ප වීමෙන් උෂ්ණත්වය අඩු වේ, එවිට ශරීරයේ ජලය අඩු වන නිසා පිපාසය ඇති වේ.
- ශරීරයට තම තුවාල සුව කර ගැනීමට හැකියාවක් ඇත.

- රෝග බෝ කරන බැක්ටීරියා හා වයිරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට විරුද්ධව, ශරීරයේ ඇති වන ප්‍රතිශක්තිය මගින්, මෙම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කර රෝග සුව කිරීමේ හැකියාවක් මෙන් ම රෝග වැළැක්වීමේ හැකියාවක් ද ශරීරයට ඇත.

## එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී සිදු වන්නේ කුමක් ද?



ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම සහ විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාවලි සිදු වන්නේ කෙසේද? ඒ සඳහා ශක්තිය ලැබෙන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න. දිවීමේ දී සහ පැනීමේ දී ඔබේ අත පය ක්‍රියා කරන ආකාරය විමසා බලන්න.

ඔබ මින් පෙර පස්වන පාඩමේ දී ඇවිදීමේ, දිවීමේ සහ පැනීමේ දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව ඉගෙන ගෙන ඇත.

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශරීරය චලනය කිරීමට අස්ථි, සන්ධි සහ පේශි ආධාර වේ. අස්ථි, සන්ධි මගින් එකිනෙක සම්බන්ධ වන අතර, ශරීර චලනයේදී නම්‍යතාව ලැබෙන්නේ සන්ධි මගිනි. චලනය සඳහා අවශ්‍ය බලය මාංස පේශි සංකෝචනයෙන් ලැබේ. මේ සියලු ක්‍රියාවලි සඳහා ශක්තිය අප ගන්නා ආහාර මගින් ලැබේ.



## සංවේදී ඉන්ද්‍රිය

ඇස, කන, නාසය, දිව, සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් මගින් අපට, අවට පරිසරයෙන් තොරතුරු ලබා ගැනීමට හැකි වේ.

### ඇස



8.1 රූපය - ඇසක බාහිර පෙනුම

පරිසරයෙන් ලැබෙන ආලෝකය ඇසට වැටුණු විට පරිසරයේ ඇති දේ ''පෙනීම'' සිදු වේ.

අපගේ වැදගත් ම සංවේදී ඉන්ද්‍රිය වන ඇස් ආරක්ෂා කිරීමට අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

- පොත් කියවීම, පරිගණක භාවිතය සහ රූපවාහිනිය නැරඹීම වැනි කාර්යවල යෙදී සිටින විට ඇසට විවේකයක් ලබා දීම සඳහා විනාඩි 10කට වරක්වත් එම කාර්යයෙන් ඉවත් වී ඈත බැලීම
- රූපවාහිනිය සහ නරඹන්නා අතර දුර අවම වශයෙන් රූපවාහිනි තිරයේ පළල මෙන් $2\frac{1}{2}$ ගුණයක් වන ලෙස තැබීම
- කොළ පැහැති පසුබිමක් අවට තිබීම, කියවීමේදී ඉතා සුදුසු බව සොයාගෙන ඇත. එවන් පසුබිමකදී ඇසට ඇතිවන විඩාව අවම වේ. (උදා :- තණනිල්ලක්)
- ප්‍රමාණවත් තරම් ආලෝකය ඇති ස්ථානවල පොත් කියවීම
- විටමින් A සහිත ආහාර දිනපතා ආහාරයට ගැනීම

  උදා: පලා වර්ග, සත්ත්ව ආහාර
- වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොර ව ඇසට බෙහෙත් හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය නොදැමීම
- ඇසට දූවිලි ඇතුළු වුවහොත් පිරිසිදු ජලයෙන් ඇස සේදීම
- කර්මාන්ත ශාලාවල සේවය, වඩුවැඩ, තණකොළ කපන යන්ත්‍ර සහ වෙනත් යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිත කිරීමේ දී විවිධ දෑ ඇසට විසි වීමෙන් ආරක්ෂා වීමට ආරක්ෂක කණ්ණාඩි (Goggles) පැළඳීම
- අධික හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වන විට ප්‍රමිතියක් සහිත අව්කණ්ණාඩි පැළඳීම

## අමතර ව උගනිමු

### ඇස් පෙනීම පරීක්ෂා කිරීම

නියමිත පරිමානයට සකසන ලද සම්මත කියවීම් පුවරුවක් යොදා ගන්න. අඩි 20ක් (6m) දුරින් සිට සම්මත කියවීම් පුවරුව කියවීම, එක ඇසක් වසා කියවීම, අනෙක් ඇස වසා කියවීම මගින් පෙනීමේ දුර්වලතා පවතී නම් පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකි ය.




8.2 රූපය - සම්මත කියවීම් පුවරුව

## හැකිදැයි බලමු

රූපවාහිනී තිරයේ එක් එක් පළලට අනුරූප ව නරඹන්නන් සිටිය යුතු දුර ගණනය කර වගුවක දක්වන්න.

## කන



8.3 රූපය - කනක බාහිර පෙනුම

කන, බාහිර කන, මැද කන සහ අභ්‍යන්තර කන ලෙස කොටස් තුනකට බෙදිය හැකි ය. අවට පරිසරයේ ඇති ශබ්ද බාහිර කනේ ශ්‍රවණ නාලය දිගේ ඇතුළත කන දක්වා ගමන් කළ විට ''ඇසීම'' සිදු වේ.

කනට හානි වන ක්‍රියාවලින් වැළකී පහත කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් කන්වල සෞඛ්‍යය රැක ගත හැකි වේ.

- කිසි ම අවස්ථාවක බාහිර කනට බෙහෙත් හෝ වෙනත් දියර ද්‍රව්‍ය නොදැමීම
- කනට කෘමියෙකු ඇතුළු වූ විටෙක තෙල් ස්වල්පයක් (පිරිසිදු පොල් තෙල්) හෝ තෙල් ලබා ගැනීමට වැඩි කාලයක් යයි නම් ජලය ස්වල්පයක් දමා ආරෝග්‍යශාලාවක් වෙතට රැගෙන යාම
- කන පිරිසිදු කිරීමට කටු, පුළුන් (Cotton bud) වැනි දේ නොදැමීම
- අධික ශබ්දයෙන් යුත් සංගීතය හෝ වෙනත් ශබ්ද වලින් වැළකීම
- ශ්‍රවණ උපාංග (Head Phones) සහ ජංගම දුරකථන නිතර භාවිතයෙන් වැළකීම.

## අමතර ව උගනිමු

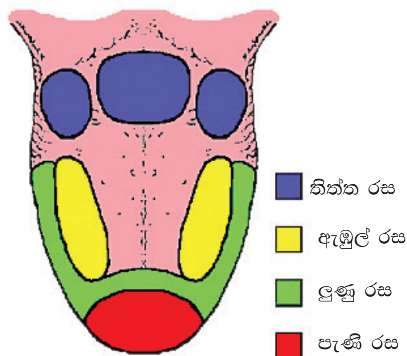
### කන් ඇසීමේ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම

ඉදිරිපස බලා සිටින පුද්ගලයෙකුට මීටරයක් පමණ දුරින් පිටුපස සිට විවිධ තීව්‍රතාවන්ගෙන් යුත් ශබ්ද ඇසීමට දී ප්‍රතිචාර නිරීක්ෂණය කරන්න.

## නාසය

නාසයේ ඇති සෛල මගින් පරිසරයේ ගඳ, සුවඳ පිළිබඳ පණිවුඩ ස්නායු ඔස්සේ මොළයට දන්වයි. එමගින් අපට ගඳ, සුවඳ හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ. නාසයේ යමක් හිර වුවහොත් පිරිසිදු පොල් කෙන්දක් වැනි දෙයක් මගින් නාසය කිති කැවීමෙන් කිවිසීමට සැලැස්වූ විට එය බොහෝ විට පිට වේ. ඒ හැර නාසයට කිසිවක් ඇතුළු කිරීම සුදුසු නැත. ආරෝග්‍ය ශාලාවක් වෙත වහා ම රැගෙන යා යුතු ය.

## දිව




8.4 රූපය - රස දැනෙන ක්ෂේත්‍ර

කතා කිරීමට, ආහාර මිශ්‍ර කිරීමට සහ රස දැනීමට දිව උපයෝගී වේ. අපගේ දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස 4 ක් ඇත.

පැණි රස - සීනි
ඇඹුල් රස - දෙහි
තිත්ත රස - කරවිල
ලුණු රස - ලුණු

මෙම එක් එක් රස වඩාත් හොඳින් දැනීම සඳහා විශේෂිත වූ ස්ථාන දිවේ පිහිටා ඇත.

ඔබ දත් මදින අවස්ථාවේ දී දිව ද පිරිසිදු කර ගැනීමට මතක තබා ගන්න.

### හැකිදැයි බලමු

විවිධ රස ලබා ගත හැකි ආහාර වර්ග වගුවක් පිළියෙල කරන්න.

## සම

සම මගින් කාර්ය කිහිපයක් ඉටු කරනු ලැබේ.

- ආරක්ෂාව
- ශරීරයට හැඩයක් සහ පෙනුමක් ලබා දීම
- ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය
- විටමින් D නිෂ්පාදනය
- දහඩිය මගින් අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම

අප සතු විශාල ම ඉන්ද්‍රියය වන සම ආරක්ෂා කර ගැනීමට අප වග බලා ගත යුතු ය.

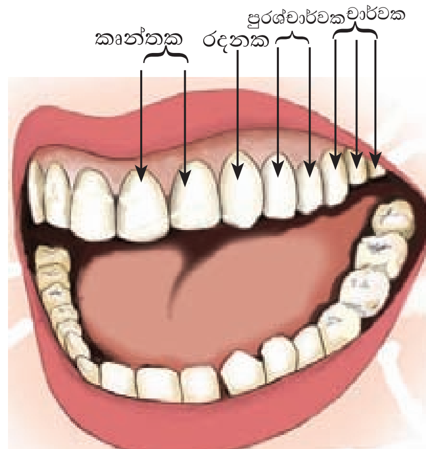
- සම දැඩි හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වීම සුදුසු නොවේ.
- නිසි උපදෙස් නැති ව විවිධ ආලේපන වර්ග සමෙහි ගැල්වීමෙන් ද නිතර සබන් යොදා සේදීමෙන් ද වැළකිය යුතු ය.
- දවසට දෙවරක්වත් ඇඟ සේදීම හෝ නෑම මගින් සම පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු ය.

**ඉහත සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන්ට අමතර ව නිය, කෙස් හා දත් ද අප සිරුරේ පිටතින් පිහිටන වැදගත් ශරීර කොටස් වේ.**

# නිය හා කෙස්

මේවා ශරීරයේ ආරක්ෂාවට පවතී. නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුවට තබා ගත යුතු ය. අපිරිසිදු නියපොතුවලින් විවිධ ලෙඩ රෝග ඇති වේ. හිසකෙස් උකුණන් වැනි සතුන් බෝ නොවන සේ පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු වේ. මේ සඳහා දවසක් හැර දවසක්වත් ස්නානය කිරීමට වග බලා ගන්න.

# දත්




8.5 රූපය - දත්වල පිහිටීම

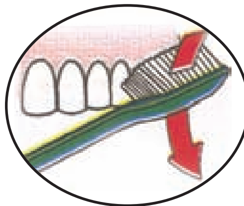
අපට ආහාර සැපීමට පහසු වන පරිදි මුඛය තුළ දත් පිහිටා ඇත. දත් මතු වීම ඇරඹෙන්නේ වයස මාස 6 - 9 සිට අවුරුදු 3 දක්වා කාලයේ දී ය. එසේ මතු වන දත් කිරි දත් නම් වේ. කිරි දත් ගණන 20 කි. වයස අවු 6 - 12 කාලයේ දී කිරි දත් වැටී ස්ථිර දත් මතු වේ. ස්ථිර දත් ගණන 32 කි. දත් වර්ග 4ක් ඇත.

**පහත දැක්වෙන හේතු නිසා දත් දිරායාම සිදු වේ.**

- නිසි අයුරින් දත් පිරිසිදු නොකිරීම
- අධික පැණි රස සහ ඇලෙන සුළු ආහාර නිතර ම ආහාරයට ගැනීම
- නිතර ම අධික උෂ්ණ හෝ අධික සීතල ආහාර ගැනීම
- උල් සහිත කටුවලින් දත් පිරිසිදු කිරීම
- තද දේවල් (පැන් කොපු, බෝතල් මූඩි ආදිය) සැපීම/කැඩීම
- වැලි, අඟුරු වැනි ගොරෝසු ද්‍රව්‍යවලින් දත් මැදීම

**දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට අප අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පහත දැක් වේ.**

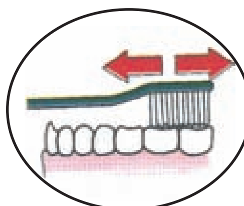
- උදේ සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර දවසට දෙවරක් දත් මැදීම - මෙහි දී දතේ පැති පහ ම නිවැරදි ව මැදිය යුතු ය. (8.6 රූපය)



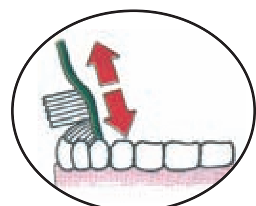
උඩු ඇන්දේ දත් පහතට මැදීම



පහත ඇන්දේ දත් ඉහළට මැදීම



චාර්වක දත් ඉදිරියට පස්සට මැදීම



ඇතුළත ඉහළට පහළට මැදීම

8.6 රූපය - නිවැරදි දත් මැදීම

- පැණිරස ආහාර ගැනීමෙන් පසු මුඛය හොඳින් සේදීම
- දත් මැදීමට කුඩා හිසක් හා මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිතය
- වැලි, අඟුරු, දත් කුඩු හෝ උල් සහිත දේවලින් දත් පිරිසිදු නොකිරීම
- ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයක් භාවිතය
- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම
- හය මසකට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා දත් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම
- කැඩී ඇති දත් හැකි ඉක්මනින් පිරවීම
- අනතුරක දී දතක් ගැලවීම හෝ කැඩීම සිදු වුවහොත් එය නැවත සකස් කළ හැකි බැවින් එම දත හෝ දතේ කොටස ද සමග වහා ම දන්ත වෛද්‍යවරයකු හමු වීම



## ශරීරයේ නිරෝගී බව රැක ගැනීම සහ ශරීරය ආරක්ෂා කර ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ව සිටීම සඳහා අප විසින් හොඳ පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු වේ.

### 1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර

සෞඛ්‍යවත්, සමබල, පිරිසිදු ආහාර ගැනීම වැදගත් වේ.

## 2. පිරිසිදු ජලය

ඔබට දිනකට වතුර ලීටර 1.5ක් පමණ අවශ්‍ය වේ. අධික රස්නය ඇති අවස්ථාවල දී සහ ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවල නිතර ජලය පානය කළ යුතු ය. පිපාසය සංසිඳුවීමට වඩාත් ම යෝග්‍ය පානය ජලය වේ.

## 3. නින්ද සහ විවේකය

නින්ද ශරීරයට විවේකය ගෙන දේ. වැඩෙන වයසේ ඔබට සාමාන්‍යයෙන් දවසකට පැය 8-10ක නින්දක් අවශ්‍ය වේ. නින්ද අඩු වූ විට වෙහෙසකාරී ගතිය, මතක ශක්තිය දුර්වල වීම සහ ඉක්මනින් තරහ යාම වැනි දේ ඇති විය හැකි ය.

## 4. ව්‍යායාම

වැඩෙන වයසේ ඔබට ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එළිමහනේ සෙල්ලම් කිරීම, ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතුවල දී දෙමව්පියන්ට උදව් කිරීම, ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම, ක්‍රීඩා කිරීම යන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලැබේ. වැඩෙන දරුවන් අවම වශයෙන් දිනකට පැයක් වත් ඉහත සඳහන් අන්දමේ ශරීරය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතු ය.

සෞඛ්‍යවත් යහපුරුදු අනුගමනය කිරීම මගින් ශරීරයේ නිරෝගී බව රැක ගතහොත් අපට රෝග හා ඒ සමග ඇති වන ගැටලු රාශියක් අඩු කර ගත හැකි ය. එවිට එදිනෙදා ජීවිතය කාර්යක්ෂම ව හා සතුටින් ගත කිරීමටත් ඔබේ හැකියා සංවර්ධනය කර ගැනීමටත් හැකි වනු ඇත.

### හැකිදැයි බලමු

1. කායික, මානසික, සමාජීය සංවර්ධනය ඇති වීම සඳහා සුදුසු දින චර්යාවක් දක්වෙන ලෙස කාල සටහනක් සකස් කරන්න.
2. කාර්යක්ෂම ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ඔබේ විවිධ හැකියා උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය දක්වන්න.

## දැන් අපි දනිමු....

අපගේ ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා ශරීරයේ සියලු ම පද්ධති දායක වේ. මෙම පද්ධති මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සමතුලිත ව පවත්වා ගනී.

ඇස, කන, නාසය, දිව සහ සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් මගින් අවට පරිසරයේ තොරතුරු අපට දැනේ.

එම සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ද, නිය, කෙස් සහ දත් ද ඇතුළු ව සිරුරේ නිරෝගී බව රැක ගැනීමට අප විසින් හොඳ සෞඛ්‍යවත් පුරුදු අනුගමනය කළ යුතුය. සෞඛ්‍යවත් ආහාර, පිරිසිදු ජලය, ප්‍රමාණවත් පරිදි නින්ද සහ විවේකය, ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම සහ ව්‍යායාම ද පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ද අපගේ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට උදව් වේ.

## දැනුම පිරික්සමු

1. බාහිර පරිසරය සමග සම්බන්ධතා පවත්වන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් මොනවා ද?

2. ඇස්වල සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට කළ යුතු කාර්ය තුනක් නම් කරන්න.

3. කන්වල සෞඛ්‍යයට හානි වීම වැළැක්වීමට පිළිපැදිය යුතු කාරණා තුනක් දක්වන්න.

4. දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග හතර මොනවාද?

5. සම මගින් ඉටු කෙරෙන කාර්ය පහක් දක්වන්න.

6. සෞඛ්‍යවත් ව සිටීම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු තුනක් නම් කරන්න.



# සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු



යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ගොඩ නගා ගැනීමට කළ යුතු දෑ ඔබ මේ වන විටත් ඉගෙන ගෙන ඇත. යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවතින විට එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් කාර්යක්ෂම ව සහ සාර්ථක ව ඉටු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එනම්, සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකුගේ යෝග්‍යතාව, හෙවත් යම් කාර්යයක සාර්ථක ව යෙදීමට ඇති හැකියාව ඉහළ මට්ටමක පවතී.

මේ පාඩමෙන් ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා සහ යෝග්‍යතාව හොඳින් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම ඔබට හඳුනාගත හැකි වේ. එමෙන් ම ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග, රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් සහ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීම පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට ද හැකි වේ. ඊට අමතර ව චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීම හා ඒ සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම පිළිබඳව ඉගෙන ගැනීමට ද ඔබට හැකි වේ.



## යෝග්‍යතාව (Fitness)

සෞඛ්‍ය ගුරුතුමිය පංතියට පැමිණියේ ප්‍රබෝධවත් විලාසයෙනි.

ගුරුතුමිය - ආයුබෝවන් ළමයි

ළමයි - ආයුබෝවන් ටීචර්

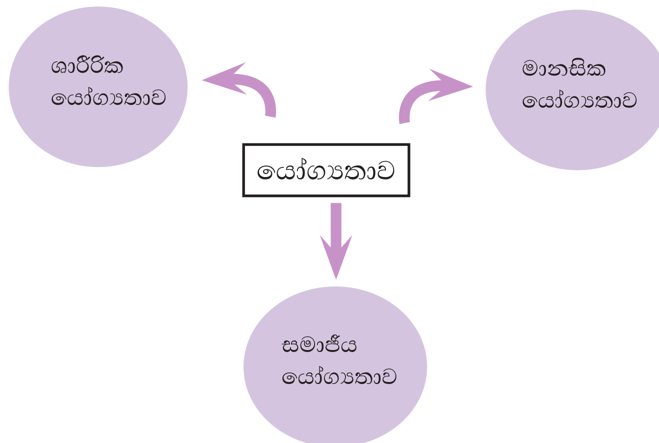
ගුරුතුමිය - වාඩිවෙන්න. මම ඊයේ කිව්වා නේද යෝග්‍යතාව කියන්නේ මොකක්ද කියලා සොයා බලාගෙන එන්න කියලා. කවුද ඒ ගැන දැනගෙන ආවේ?

ළහිරු - ටීචර් යෝග්‍යතාව කියන්නේ යම් කිසි වැඩක් නිවැරදි ව කිරීමේ හැකියාව කියලා අපේ අයියා කිව්වා

ගුරුතුමිය - ඔව් ළහිරුගේ අයියා කියලා තියෙන දෙයත් හරි. ඔයා මම කියාපු දේ ගැන හොයන්න උනන්දු වෙලා. බොහොම හොඳයි. මම දැන් එහෙනම් ඒ ගැන වඩාත් පැහැදිලි කරලා දෙන්නම්

**යෝග්‍යතාව කියලා කියන්නෙ අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.**

යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් තුනක් අපට හඳුනා ගන්න පුළුවන්.




**ශාරීරික යෝග්‍යතාව කියන්නේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි.**

නිමල් - එතකොට ටීචර් ශාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපාන කරුණු මොනවාද?

ගුරුතුමිය - ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම, විවේකය, නින්ද, සෞඛ්‍යවත් ආහාර වාගේ කරුණු ශාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපානවා

අජිත් - නිවැරදි ඉරියව් බලපාන්නේ නැද්ද ටීචර්?

ගුරුතුමිය - ඇයි නැත්තේ? ඔයා හොඳ ප්‍රශ්නයක් ඇහුවේ. නිවැරදි ඉරියව් ශාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපානවා

රංග - ටීචර් එතකොට මොකක් ද මානසික යෝග්‍යතාව කියන්නේ?

ගුරුතුමිය - **එදිනෙදා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින්, ඵලදායී ව සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාව තමා මානසික යෝග්‍යතාව කියන්නේ.** මේ නිසා මානසික පීඩනයක් යටතේ නොසැලී සිටීමේ හැකියාවක් ඇති වෙනවා

| | | |
|---|---|---|
| රසු | - | අපිට මානසික යෝග්‍යතාවකින් යුතු අයෙක් ව හඳුනා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ කොහොම ද ටීචර්? |
| ගුරුතුමිය | - | ඒ අය නිතර ම සතුටින් කල් ගත කරනවා. නිවැරදි තීරණ ගන්නවා, ආත්මාභිමානයෙන් යුක්තයි. ජය පරාජය සම සේ භාර ගන්නවා, ආතතියට හොඳින් මුහුණ දෙනවා |
| රංග | - | අපිටත් ඒවාගේ ඉන්න පුළුවන්නම් හොඳයි නේද ටීචර්? |
| ගුරුතුමී | - | ඔව් ඔව් ඔයාලටත් එහෙම වෙන්න පුළුවන්. අපිට ඕනේ ඒ වගේ ළමයි තමයි. සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාවල යෙදීම, යෝග ව්‍යායාම, භාවනාව, චෙස්, දාම් වැනි ක්‍රීඩාවලින් අපට මානසික යෝග්‍යතාව තව තවත් වර්ධනය කර ගන්න පුළුවන්<br>මම දැන් කියන්නම් සමාජීය යෝග්‍යතාව ගැන<br>**එදිනෙදා කටයුතු උපරිම මට්ටමෙන් සිදු කිරීමට යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම තමයි සමාජීය යෝග්‍යතාව කියන්නේ.** සමාජීය යෝග්‍යතාව සහිත අය සමාජයේ කටයුතු කරන කොට ඉතා ම සුහදයි. අන් අයට ගරු කරනවා. උදව් කරනවා. නීති ගරුකයි. නම්‍යශීලීයි |

## හැකිදැයි බලමු

පළමුවෙනි පරිච්ඡේදය නැවත කියවා ඒ ඇසුරින් ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව ඇති කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපුරුදු වගුවකට ගන්න.

| ශාරීරික | මානසික | සමාජීය |
|---|---|---|
| | | |



## යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම

ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය වශයෙන් යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි රැසකි. ඒවා නම්;



9.1 රූපය

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වීම
- කාර්යක්ෂම බව දියුණු වීම
- පෞරුෂය වර්ධනය වීම
- ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම
- ආතතියෙන් තොර ව හා සතුටින් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය වර්ධනය වීම
- යහපත් සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම හා පවත්වා ගැනීම නිසා පවුලට, රටට හා රැකියාවට උපරිම සේවයක් ලබා දිය හැකි වීම
- මිතුරන් අතර හොඳ මිතුරෙකු වීම
- නායකත්වයට සුදුසු වීම

ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය වශයෙන් යහපත් ව සිටී නම් ඔබට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ. ඒ පිළිබඳ ව, ඔබ එදිනෙදා මුහුණ දෙන අභියෝග-යක් වන කායික ව රෝගී අවස්ථාවක් ඇසුරින් විමසා බලන්න.

- රෝගී අවස්ථාවක එදිනෙදා සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීමට ඔබට නොහැකි වේ.
- රෝගී අවස්ථාවක වෙනදා මෙන් මිතුරන් හා පවුලේ අය සමග යහපත් ලෙස සබඳතා පැවැත්වීමට ද නොහැකි වේ.
- එවැනි අවස්ථාවක ඔබට ක්‍රීඩා කිරීමට ද නොහැකි ය.
- රෝගී අවස්ථාවක ඔබ කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් යහපත් තත්වයක නොසිටින නිසා, සුපුරුදු පරිදි කැපී පෙනෙන ලෙස කටයුතු කිරීමට ද නොහැකි වේ.
- මේ නිසා ඔබගේ පෞරුෂයේ යම් බිඳ වැටීමක් මේ අවස්ථාවේ දී සිදු වේ.

- හොඳින් වැඩකටයුතු කර ගැනීමට නොහැකි නිසා සිතේ සතුට හා තෘප්තිමත් බව අඩු වේ.

ඒ අනුව ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය තත්වය යහපත් නොවන විට, යහපත් ලෙස සමාජයේ කටයුතු කිරීමට නොහැකි වන බව ඉහත උදාහරණය ඇසුරින් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.

## ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග (Physical fitness factors)

අපගේ එදිනෙදා කාර්ය සඳහා උදව් වන, ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය කර ගත හැකි ගුණාංග කිහිපයක් අප ශරීරය තුළ ඇත. ඒවා අපි ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හඳුන්වමු. ඒවා නම්

1. ශක්තිය (Strength)
2. වේගය (Speed)
3. දරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance)
4. නම්‍යතාව (Flexibility)
5. සමායෝජනය (Coordination)

### 1. ශක්තිය (Strength)

ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව

උදා: බරක් එසවීම



9.2 රූපය

### 2. වේගය (Speed)

යම් කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව

උදා: මීටර් 100 අඩු කාලයකින් දිවීම

### 3. දරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance)

යම්කිසි කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට ඇති හැකියාව

උදා: වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවීමට ඇති හැකියාව



9.3 රූපය

### 4. නම්‍යතාව (Flexibility)

ක්‍රියාකාරකම්වලදී සන්ධි වැඩි පරාසයක් තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඇති හැකියාව
උදා: ජිම්නාස්ටික් ව්‍යායාම


9.4 රූපය

### 5. සමායෝජනය (Coordination)

ස්නායු හා පේශි අතර මනා සම්බන්ධතාවක් තුළින් චලන දක්වීමේ හැකියාව
උදා: පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම


9.5 රූපය

මෙම යෝග්‍යතා ගුණාංග පුහුණුව මගින් වර්ධනය කළ හැකි අතර, විවිධ ආකාරයට පරීක්ෂා කර බැලිය හැකි වේ. යෝග්‍යතා ගුණාංග නියමිත අන්දමට පවත්වා ගැනීමට මෙම පරීක්ෂණ වැදගත් වේ.

## හැකිදැයි බලමු

පහත සඳහන් යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ ඔබගේ ගුරුතුමාගෙන්/ ගුරුතුමියගෙන් අසා දැන ගන්න.

- විසි කිරීමේ දක්ෂතාව මැනීම
- ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය
- මීටර් 50 වේග ධාවන පරීක්ෂණය
- හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය
- මීටර් 600/800 දිවීමේ පරීක්ෂණය
- ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණ පරීක්ෂණය



## ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබගේ යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගත හැකි ය. ක්‍රියාකාරකම් හෝ ක්‍රීඩාවක නිරත වීමේ දී දිනපතා ම පැයකට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ. එසේ ම ඔබ කිසියම් රෝගී තත්වයක් හෝ කායික දුර්වලතාවකින් පෙළෙන අයෙකු නම් වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් මත කටයුතු කළ යුතු වේ.

පහත දක්වෙනුයේ ඔබගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.

1. වේගයෙන් ඇවිදීම
2. සෙමින් දිවීම
3. බයිසිකල් පැදීම
4. විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
5. පිහිනීමේ නිරත වීම
6. වැල්ලේ දිවීම
7. මියෝ මීමෝ වැනි සුළු ක්‍රීඩාවක නිරත වීම
8. ස්කිපින් රෝප් පැනීම
9. කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරත වීම (වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු, බැඩ්මින්ටන් ආදිය හෝ ඒ ඇසුරින් නිර්මාණය කර ගත් ක්‍රීඩා)



9.6 රූපය



## රිද්මය (Rhythm)

**යම් කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිත ව තාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූල ව සිදු කිරීම රිද්මය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.**

අවට පරිසරයෙන් නැඟෙන සුළං හමන හඬ, ගස් වැල් සෙලවෙන හඬ, කුරුල්ලන්ගේ නාදය, වෙනත් සතුන්ගේ ශබ්ද ආදියට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඒවායේ ඇති රිද්මයානුකූල බව හඳුනා ගන්න. ස්වාභාවික පරිසරයේ බොහෝ ක්‍රියා රිද්මයානුකූල බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. අපගේ ශරීරයේ ද හුස්ම ගැනීම, හෘදස්පන්දනය, ආදී රිද්මයානුකූල ව සිදු වන ක්‍රියා හඳුනා ගන්න.



9.7 රූපය

රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

## ඔබට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්

1. ශරීර සුවතා ව්‍යායාම
2. ස්කිපින් රෝප් පැනීම
3. බැලේ ව්‍යායාම කිරීම
4. සංගීත රිද්මයකට අනුව ව්‍යායාම කිරීම
5. සවායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම (Aerobic exercises)
6. රිද්මයානුකූල පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
7. රිද්මයානුකූල කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම්

## රිද්මයානුකූල ව කටයුතු කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි

1. ශාරීරික වෙහෙස අඩු වේ
2. සතුටින් ක්‍රියා කිරීමට හැකි වේ
3. වැඩි වේලාවක් ක්‍රියා කළ හැකි ය
4. සිත් ගන්නා ලෙස චලන දක්විය හැකි ය



## මානසික යෝග්‍යතාව සඳහා සිතුම් පැතුම් සමබර ව පවත්වා ගනිමු

ඔබට ජීවිතයේ නොයෙකුත් අවස්ථාවල දී දුක, සතුට, තරහ වැනි හැඟීම් ඇති වෙනවා නේද? මෙම හැඟීම් ඉතා වේගවත් ව, ක්ෂණික ව ඇති වන විට ඒවා චිත්තවේග වේ. චිත්තවේග මගින් අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර හැසිරීමේ වෙනස්කම් ඇති කෙරේ. චිත්තවේග සමබරතාව යනු චිත්තවේගයක දී අපගේ හැසිරීම් සමබර ව පවත්වා ගැනීමයි. මෙය මානසික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයක් වේ.

අපට ඇති වන සමහර චිත්තවේග ප්‍රසන්න ඒවා වන අතර ඒවායින් යහපත් ප්‍රතිඵල ඇති වේ. සතුට, උද්දාමය, රසවින්දනය, කෘතවේදී බව ආදිය ප්‍රසන්න චිත්තවේග වේ. තරහ, භය, පිළිකුල, දුක, සහ ඊර්ෂ්‍යාව යන චිත්තවේග ප්‍රසන්න නොවේ.

විවිධ අවස්ථාවන්වල දී අප සහ අන් අය තුළ ඇති වන යහපත් සහ අයහපත් චිත්තවේග හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම, හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීම සහ චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම හඳුනා ගැනීම යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට උදව් වේ.

- පොළට ගිය අවස්ථාවක දී එහි තිබුණු සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගෙන දෙන ලෙස ඔබ කළ ඉල්ලීම මව ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
- ඔබගේ උපන් දිනයට ආච්චි අලුත් ඇඳුමක් තෑගි කරයි.
- ඔබගේ පන්තියේ ශිෂ්‍යයෙක් අන්තර් පළාත් මලල ක්‍රීඩා තරගයකින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ඇති බව විදුහල්පතිතුමා දැනුම් දෙයි.

එම එක් එක් අවස්ථාවේ දී ඔබට සහ සිද්ධියට සම්බන්ධ අන් අයට ඇති විය හැකි චිත්තවේග 9.1 වගුවේ සටහන් කරන්න.

9.1 වගුව

| අවස්ථාව | මට ඇති වන හැඟීම් | අනෙක් පුද්ගලයාට ඇති වන හැඟීම් |
|---|---|---|
| මව සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම | තරහ<br>............................. | .............................<br>............................. |
| උපන් දිනයට ආච්චි අලුත් ඇඳුමක් තෑගි කිරීම | .............................<br>............................. | සතුට<br>ආදරය |
| පන්තියේ ශිෂ්‍යයෙකු මලල ක්‍රීඩා තරගයක දී ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ඇති බව දැන ගැනීම | සතුට<br>.............................<br>............................. | .............................<br>............................. |

ඔබ මුහුණ දුන් මෙවැනි අවස්ථා තවත් තිබිය හැකි ය. එම අවස්ථාවල දී ඔබට සහ අන් අයට ඇති විය හැකි චිත්තවේග මොනවාදැයි සටහන් කරන්න. මෙම හැඟීම් හඳුනා ගැනීම අන් අය සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීමට උපකාර වේ.

ප්‍රසන්න චිත්තවේග සහ අප්‍රසන්න චිත්තවේග මොනවාදැයි පන්තියේ අනෙකුත් ශිෂ්‍යයින් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

## හැකිදැයි බලමු

මුහුණෙන් ප්‍රකාශ වන හැඟීම් දක්වන රූප පුවත්පත්, සඟරා හා පොත්වලින් එකතු කොට පොත් පිංචක් සාදන්න. ඒ එක් එක් චිත්තවේග ඇති විය හැකි අවස්ථා මොනවාදැයි සඳහන් කරන්න.



## චිත්තවේග කෙරෙහි බලපාන සාධක

1. අවස්ථාව
2. එම අවස්ථාව අප තේරුම් ගත් ආකාරය
3. අපගේ පෞරුෂය
4. අන් අයගේ හැසිරීම

අවස්ථාව අනුව අපට ඇති වන චිත්තවේග වෙනස් වේ. ජයග්‍රහණයක් ලැබීම, අන් අයෙකුගෙන් ප්‍රසංශා ලැබීම වැනි අවස්ථාවල දී අපට සතුට ඇති වේ. පරාජය හෝ ආශා කරන දෙයක් නොලැබී යාම වැනි අවස්ථාවල දී අපට දුක ඇති වේ.

යම් අවස්ථාවක් ගැන අප සිතන ආකාරය ඇති වන චිත්තවේගය කෙරෙහි බලපායි. මව සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කළ විට එසේ කිරීමට හේතුව එම මුදලින් කළ යුතු වඩා වැදගත් අවශ්‍යතා මවට ඇති නිසා විය හැකි ය. අනවශ්‍ය දෙයක් මිලදී ගැනීම සඳහා මුදල් වැය කිරීමට මව තුළ වූ එම අකමැත්ත තේරුම් ගැනීමෙන් ඔබේ චිත්තවේගය පාලනය කළ හැකි ය. එවිට දුකක් නැති ව එම අවස්ථාවට මුහුණ දිය හැකි ය.

ඇතැම් පුද්ගලයන්ට ඉක්මනින් තරහ යන අතර තවත් අය ඉවසිලිවන්ත ව කටයුතු කරති. කෝප වීම, කරුණාවන්ත බව, වගකීම් දැරීමට ඉදිරිපත් වීම වැනි ලක්ෂණ පෞරුෂ ලක්ෂණ වේ. චිත්තවේග ඇති වීම සහ පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව පුද්ගලයන්ගේ පෞරුෂය මත රඳා පවතී.

එමෙන් ම අන් පුද්ගලයන්ගේ හැඟීම් සහ හැසිරීම් ද අපගේ චිත්තවේග කෙරෙහි බලපායි. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩා තරගයක් නරඹන අවස්ථාවක දී

අන් අය සංගීත භාණ්ඩ වාදනය, නැටීම, අත් පොළසන් දීම වැනි සතුට ප්‍රකාශ කරන ක්‍රියාවල යෙදීම අපගේ සතුටට ද හේතු වේ.

චිත්තවේග සමතුලිත ව පවත්වා ගැනීම තුළින් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගත හැකි ය. ඒ තුළින් පුද්ගලයන්ට බොහෝ වාසි අත්කර ගත හැකි ය. එමෙන්ම සමාජයේ යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට ද එයින් අවස්ථාව ලැබේ.



## චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි

- ප්‍රීතිමත් බව ඇති වීම
- පිළිගැනීමට ලක් වීම
- ගැටුම් අඩු වීම
- සමගිය ඇති වීම
- පෞරුෂය දියුණු වීම
- මිතුරු සබඳතා යහපත් වීම



9.8 රූපය



## චිත්තවේග සමබර ව පවත්වා ගන්නා ආකාරය

චිත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීමට පහත කරුණු කෙරෙහි සැළකිලිමත් විය යුතු ය.

- ඔබේ සිතට ඇති වන හැඟීම් හඳුනා ගැනීම
- ප්‍රතිචාර පාලනය කර ගැනීම
- අන් අය සමග, එම අවස්ථාවට දැක්විය යුතු ප්‍රතිචාර පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කිරීම
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම
- ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම

ඔබට ඇති වන තරහ, දුක වැනි චිත්තවේගවලට දක්වන ප්‍රතිචාර පාලනය කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

ඒ සඳහා ඔබ තුළ ඇති වන එම චිත්තවේග මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීම වැදගත් ය. තරහ, දුක, භය වැනි චිත්තවේගවලට සැණින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනුවට පවුලේ අයෙකු හෝ යහලුවෙකු සමග එම තත්වයට මුල් වූ හේතු පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කිරීම චිත්තවේග සමබරතාවට උපකාරී වේ.

ඔබ අවට සිටින අය සමග යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමෙන් අයහපත් චිත්තවේග අඩු වන අතර සතුට වැනි යහපත් චිත්තවේග නිතර ඇති කර ගත හැකි වේ.



9.9 රූපය

එසේ ම ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් ආදියේ යෙදීම නිසා ඔබට සමබර පුද්ගලයෙකු ලෙස චිත්තවේගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබේ.

අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක කළ හැකි දේ පළමුවෙනි පාඩමේ දී ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

## හැකිදැයි බලමු

අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට ක්ෂණික ව එය පාලනය කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි පුංචි ක්‍රියාකාරකම් ඇත. පළමු පාඩමේ එම කොටස නැවත කියවා එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සොයා ගන්න.

## අන් අයගේ නෙතින් ලෝකය දකිමු

මෙම වලාකුළු ක්‍රීඩාව පාසලේ මිතුරන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයන් දෙතුන් දෙනෙකු එකතු වී සිදු කළ හැකියි.

- හොඳින් වලාකුළු තිබෙන වේලාවක (උදෑසන හෝ සවස) අහස පෙනෙන සේ එළිමහනට එන්න.
- වලාකුළක් හෝ වලාකුළු කිහිපයක් ඔබේ දෑසට ඉලක්ක කර ගන්න.
- ඒ වලාකුළෙන් මැවෙන රටාවට ගැළපෙන රූපයක් සිතා ගන්න.

- ඒ රටාව පිළිබඳ ව ඇඟිල්ලෙන් අවකාශයෙහි අඳිමින් අනිත් අයට විස්තර කරන්න (වලාකුළේ රටාව වෙනස් වීමට පෙර ඉක්මනින් විස්තර කළ යුතු වේ).
- මෙසේ එක් එක් අය විවිධ වලාකුළු තුළින් දකින විවිධ හැඩ රටා බෙදා හදා ගන්න.

**මේ ක්‍රීඩාවෙන් ඔබට ලැබෙන පහත වාසි අත්විඳින්න.**

- එක ම දෙය විවිධ ආකාරයට දැකිය හැකි වීම
- තමන් දකින දේ අන් අයට විස්තර කිරීමේ හැකියාව ඇති වීම
- අන් අයට ඇහුම්කන් දීමේ හැකියාව ලැබීම
- අනිත් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම



9.10 රූපය

## දැන් අපි දනිමු....

යෝග්‍යතාව යනු එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක ව සිදු කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව රැක ගැනීමෙන් අපට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනයේ දී යෝග්‍යතා ගුණාංග වැදගත් වේ. පුහුණු

වීම මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත හැකි අතර, ඒවා මැන ගැනීමට යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ යොදා ගැනේ.

එදිනෙදා කටයුතු කාර්යක්ෂම ව සිදු කිරීමට රිද්මය ද වැදගත් වේ.

විවිධ අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිචාර ලෙස අප තුළ යහපත් සහ අයහපත් චිත්තවේග ඇති වේ.

මුහුණදීමට සිදු වන අවස්ථාව, එම අවස්ථා ගැන අප සිතන ආකාරය, අපගේ පෞරුෂය සහ අන් අයගේ හැසිරීම් ද අපගේ චිත්තවේග කෙරෙහි බලපායි. චිත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීම මගින් ප්‍රීතිමත් බව, සමගිය, පිළිගැනීම, මිතුරු සබඳතා, හොඳ පෞරුෂයක් ඇති වීම සහ ගැටලු අඩු වීම යන වාසි අත් වේ.

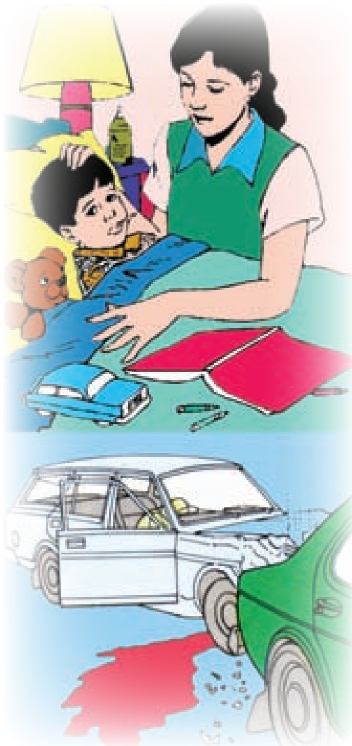
චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා හැඟීම් හඳුනා ගැනීම, අන් අය සමග සාකච්ඡා කිරීම, ප්‍රතිචාර පාලනය කිරීම, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම සහ සෞන්දර්ය හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම සුදුසු වේ.

## දැනුම පිරික්සමු

1. යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.
2. රිද්මය එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලට යොදා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.
3. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග පහ ලියා දක්වන්න.
4. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් පහක් ලියන්න.
5. චිත්තවේග සඳහා බලපාන සාධක දක්වන්න.
6. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දක්වන්න.
7. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේ මොනවාද?



# දැනුම්වත් වෙමු, අභියෝග ජය ගනිමු



එදිනෙදා ජීවිතයේ නොයෙකුත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඔබට සිදු වේ. රෝග වැලඳීම, අනතුරු, ආපදා, අපචාර, අපයෝජන සහ අපේක්ෂා එසේ මුහුණ පෑමට සිදු වන අභියෝගවලින් සමහරකි. මෙම අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම මගින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

මේ පාඩම හැදෑරීමෙන් රෝග වැලඳෙන ආකාරය, ඒ නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව සහ ඒවා වැළැක්වීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන් ම අනතුරු, ආපදා, අපචාර, අපයෝජන සහ අපේක්ෂාවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගැනීමටද අවස්ථාව ලැබේ.



## රෝග

අපට වැලඳෙන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බෝ වන සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

## බෝ වන රෝග (Communicable diseases)

කුමාරිට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැලඳී ඇත. එනිසා ඇයට පන්තියේ වැඩ කටයුතු කිරීමට අපහසු ය. ඇයට නිතර ම කිඹුහුම් යෑම, ඇස්වලින් කඳුලු ගැලීම සිදු වේ. දින කිහිපයකට පසු කුමාරිගේ මිතුරිය වන සෙල්විට ද සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැලඳී ඇත.



කුමාරිට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැලඳුනේ කෙසේ ද?
දින කිහිපයකට පසු ඇගේ මිතුරියට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැලඳුනේ කුමාරිගෙන් බෝවීමෙන් විය හැකි ද?
එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන වෙනත් රෝග මොනවා ද?

පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන රෝග කිහිපයක් සහ ඒවා පැතිරෙන ආකාරය පහත වගුවේ දක්වේ.

10.1 වගුව

| රෝගය | බෝවන ආකාරය | බෝවීම වැළැක්වීම |
|---|---|---|
| සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ක්ෂය රෝගය | රෝගියකුගේ කිඹුහුම්, කැස්ස මගින් පිට වන නාස් ශ්‍රාව බිඳිතිවල ඇති විෂබීජ, ආශ්වාස කිරීම මගින් හෝ විෂබීජ තැවරුණු දෑත් මගින් ශ්වසන මාර්ගය හරහා තව අයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු වීම | රෝගී අවස්ථාවල සමාජයේ ගැවසීම අඩු කිරීම<br>කිඹුහුම් යන විට මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම<br>අත් සබන් යොදා සේදීම<br>දවල් කාලයේ දී දොර ජනෙල් විවෘත කර හොඳින් වාතාශ්‍රය හා හිරු එළිය ලැබීමට සැලැස්වීම |

| රෝගය | බෝවන ආකාරය | බෝවීම වැළැක්වීම |
|---|---|---|
| පාචනය, උණසන්නිපාතය | ජලය, ආහාර සහ මැස්සන් මගින් | උතුරවා නිවා ගත් ජලය පානය කිරීම<br>පිරිසිදුවට පිළියෙල කළ ආහාර පරිභෝජනය<br>මැස්සන් හා අනිකුත් කෘමීන්ගෙන් ආහාර ආවරණය කර ආරක්ෂා කිරීම<br>මල, මූත්‍ර පිට කිරීමට වැසිකිළියක් භාවිතය<br>වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් දමා අත් සේදීම<br>ආහාර පිළියෙල කිරීමට සහ අනුභ-වයට පෙර සබන් දමා අත් සේදීම |
| ඩෙංගු, බරවා වැනි මදුරුවන් මගින් බෝ වෙන රෝග | රෝග වාහක මදුරුවා දෂ්ට කිරීමෙන් | විශේෂයෙන් ඩෙංගු රෝගය වැළැක්වීම සඳහා සතියකට වරක් මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම<br>පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම<br>මදුරුවන් දෂ්ට කරන වේලාවන්වල දී එළිමහනේ ගැවසීමෙන් වැළකීම<br>සවසට මදුරුවන් නිවසට ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට ජනෙල් දොරවල් වැසීම<br>වා කවුළුවලට දැල් ගසා ආවරණය කිරීම<br>මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන් වැළකීමට ආලේපන භාවිතය සහ මදුරු දැල් භාවිතය |

ඉහත සඳහන් රෝග එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට කෙළින් ම හෝ මදුරුවා වැනි රෝග වාහකයෙකු (රෝගය ගෙනයන්නෙකු) මගින් බෝ වේ.

# බෝ නොවන රෝග (Non communicable diseases)

සමහර රෝග එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට නොවැලඳෙන නිසා ඒවා බෝ නොවන රෝග ලෙස හැඳින්වේ. දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදරෝග, පිළිකා සහ මානසික රෝග බෝ නොවන රෝග වේ.

**බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවස්ථා වැඩි කරන සාධක කිහිපයක් පහත දැක්වේ**

- ලුණු, සීනි හෝ මේදය අධික ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීම
- එළවලු, පලතුරු සහ කෙඳි සහිත ආහාර අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම
- ක්‍රියාකාරි ජීවිතයක් ගත නොකිරීම සහ ව්‍යායාම නොකිරීම
- අධිබර හෝ ස්ථුලතාව ඇති වීම
- මානසික ආතතිය
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය
- කය නොවෙහෙසා සිදු කරන කාර්ය (රූපවාහිනිය නැරඹීම/ පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම) සඳහා වැඩි කාලයක් ගත කිරීම
- ජානමය සාධක (එනම් පරම්පරාවෙන් එන හේතු)



## රෝග වැළැක්වීමේ ක්‍රම

### 1. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව (Personal hygiene)

බෝ වන රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමට පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ඉතා වැදගත් වේ. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව යනු පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම යි.

**පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු පහත දැක්වේ.**

- උදේ ආහාරයෙන් පසු සහ රෑට නින්දට යාමට ප්‍රථම දත් මැදීම
- දිනපතා ස්නානය කිරීම
- පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම
- හිසකෙස් පීරා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු දත් මැදීම හෝ කට සේදීම
- ආහාර ගැනීමට පෙර සබන් දමා අත් සේදීම



10.1 රූපය

- වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් දමා අත් සේදීම
- අන් අයගේ ඇඳුම්, තුවා, පනා ආදිය භාවිතයෙන් වැළකීම

## 2. පරිසර පවිත්‍රතාව (Cleanliness of the environment)

පරිසර පවිත්‍රතාව මගින් රෝග පැතිරී යාම වැළැක්විය හැකි අතර ප්‍රසන්න වටපිටාවක් ද ඇති වේ. මැස්සන්, මදුරුවන්, කැරපොත්තන්, මීයන් වැනි රෝග වාහක සතුන් බෝවීම මේ මගින් වැළැක්විය හැකි ය.

**පරිසර පවිත්‍රතාව රඳවා ගැනීම සඳහා ඔබට ගත හැකි පියවර පහත දැක්වේ.**

- ගේ දොර පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- කැලි කසළ නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
- කාණු පද්ධති පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- ළිඳ සහ වැසිකිළිය අතර නිසි දුර ඇති පරිදි සෑදීම
- අපිරිසිදු වතුර කලවම් නොවීමට ළිඳට ආරක්ෂිත බැම්මක් සෑදීම
- මලපහ කිරීම සහ මූත්‍ර කිරීම සඳහා වැසිකිළියක් භාවිත කිරීම
- මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම
  - ප්ලාස්ටික් කෝප්ප, තැඹිලි කෝම්බ, පොල් කටු වැනි ජලය එකතු විය හැකි භාජන වළලා දැමීම (රඹුටන් ලෙලි, බිත්තර කටු පොඩි කර/ කැබලි කර ඉවත දැමීම)
  - වැහි පීලි ඉවත් කිරීම හෝ ජලය නොරැඳෙන සේ පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
  - මදුරුවන් බෝ විය හැකි ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම



10.2 රූපය - මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන

## 3. ප්‍රතිශක්තිකරණය (Immunization)

සමබල ආහාර ගැනීමෙන් සහ නිසි ව්‍යායාමවල යෙදීම මගින් රෝග වැළැක්වීමට හැකි ලෙස ශරීරයේ ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඇති වේ. මීට අමතර ව එන්නත් මගින් රෝග වැළැක්වීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිය ලබා ගත හැකි ය.

## අමතර ව උගනිමු

එන්නත් මගින් වළක්වා ගත හැකි රෝග සමහරක් පහත දක් වේ.

| | |
|---|---|
| පිට ගැස්ම | Tetanus |
| ක්ෂය රෝගය | Tuberculosis |
| ගල පටලය | Diphtheria |
| කක්කල් කැස්ස | Whooping cough |
| සරම්ප | Measles |
| කම්මුල්ගාය | Mumps |
| රුබෙල්ලා | Rubella |
| හෙපටයිටිස් A සහ B | Hepatitis A and B |
| මොළයේ උණ | Japanese encephalitis |
| පෝලියෝ | Polio |
| පැපොල | Chicken pox |

## 4. නිවැරදි ජීවන රටා (Healthy life style)

නිවැරදි ජීවන රටා අනුගමනය කිරීමෙන් බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගත හැකි ය. ඉහත විස්තර කළ ආකාරයට දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, පිළිකා සහ මානසික රෝග ආදිය වැලඳීමේ අවදානම අපගේ ජාන මෙන් ම චර්යා මත ද රඳා පවතී.



10.3 රූපය

**බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දක්වේ.**

- නිවැරදි ආහාර පුරුදු පිළිපැදීම
- ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම හා ව්‍යායාම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම
- නින්ද හා විවේකය නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටිවලින් වැළකීම
- මානසික ආතතියෙන් වැළකීම



### රෝග වැලඳීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ව

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග වැලඳීම නිසා අපට එදිනෙදා කටයුතු කර ගෙන යාමට නොහැකි වන අතර ශාරීරික අපහසුතා ඇති වේ. හෘදයාබාධ හෝ පිළිකා වැනි රෝග වැලඳීම නිසා දීර්ඝ කාලයක් අසනීප තත්වයෙන් පසුවිය

හැකි ය. එවිට අධ්‍යාපන කටයුතු, රැකියාව කර ගෙන යාමේ අපහසුතා ඇති වන අතර ආර්ථික ප්‍රශ්න ද ඇති විය හැකි ය.

**පොදුවේ ගත් කල රෝග වැළඳීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ව පහත දැක්වේ.**

- ශාරීරික සහ මානසික අපහසුව
- එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන යාමේ අපහසුව
- ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට බාධා පැමිණීම
- නිතර ම රෝග වැළඳීමෙන් ශරීරය දුර්වල වීම
- පාචනය වැනි රෝග තත්ව නිසා දරුවන්ගේ මන්දපෝෂණය ඇති වීම සහ වර්ධනයට බාධා සිදු වීම
- රැකියාවට බාධා වීම නිසා ආදායම අඩු වීම
- ප්‍රතිකාර සඳහා සිදු වන වන අධික වියදම් නිසා ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇති වීම
- ආබාධිත තත්වයට පත් වීම
- දරුණු රෝග නිසා මිය යාම



## එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන වෙනත් අභියෝග

1. අනතුරු
2. ආපදා
3. අපචාර හා අපයෝජන
4. අපේක්ෂා

## අනතුරු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප නොයෙකුත් අනතුරුවලට ලක් විය හැකි ය. ගෙදර දොරේ, සේවා ස්ථානයේ, පාසල් භූමියේ සහ මහ මග මෙසේ අනතුරු ඇති විය හැකි ස්ථාන වේ.

### ගෙදර දොරේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු

- තියුණු ආයුධ, උල් උපකරණ ආදියෙන් තුවාල සිදු වීම
- උස් තැන්වලින් වැටීම
- අනාරක්ෂිත ළිංවලට වැටීම
- බල්ලන්, බළලුන්, මීයන් සපා කෑම හෝ සර්පයින් දෂ්ට කිරීම
- අනාරක්ෂිත කුප්පි ලාම්පු නිසා පිලිස්සීම් සිදු වීම
- දර ලිප්, ගෑස් ලිප්, උණු දියර මගින් හා ආහාර පිසීමේදී පිළිස්සීම් ඇති වීම



10.4 රූපය

- ගිණිකෙළි භාවිතයේ දී අනතුරු සිදු වීම
- අකුණු සැර වැදීම
- ආහාර විෂ වීම
- විදුලි සැර වැදීම
- විෂ ද්‍රව්‍ය ශරීර ගත වීම

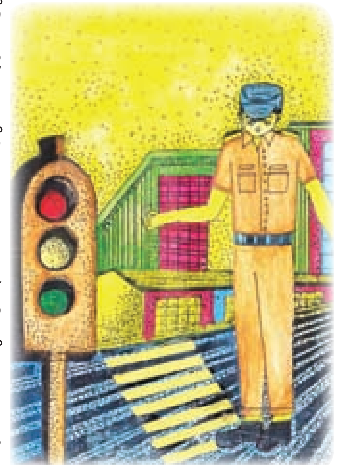
ගෙදර දොරේ දී සහ පාසලේ දී විශේෂයෙන් ම කුඩා දරුවන් අනතුරුවලට ලක් විය හැකි ය. කුඩා දරුවන් නිතර ම වැඩිහිටියෙකුගේ අධීක්ෂණය යටතේ සිටීම, තියුණු ආයුධ, උල් උපකරණ ආදිය ඔවුන්ට හසු නොවන ස්ථානවල තැබීම සහ විෂ ද්‍රව්‍ය අගුල් දමා ආරක්ෂිත ව තැබීම මගින් ගෙදර දොරේ අනතුරු අවම කර ගත හැකි ය.

## හැකිදැයි බලමු

1. ගෙදර දොරේ සිදු විය හැකි අනතුරු සහ ඒවා වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි වෙනත් දේ සාකච්ඡා කරන්න.
2. පාසලේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු මොනවා ද? ඒවා වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවා ද?

## මාර්ග අනතුරු වළකා ගැනීමට කළ හැකි දේ

1. රියදුරන් සහ පදිකයන් මාර්ග නීති සහ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම
2. වෙහෙසට පත්ව සිටිය දී හෝ නිදිමත දැනෙන විට රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
3. අබලන් වාහන, තිරිංග පද්ධතියේ දෝෂ හෝ ටයර් ගෙවී ඇති වාහන නිසි ලෙස නඩත්තු කොට භාවිත කිරීම
4. බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් හෝ පාරේ ගමන් කිරීමෙන් වැළකීම
5. පදිකයන් පාරේ දකුණු පැත්තේ ගමන් කිරීම
6. සෑම විට ම කහ ඉර ඇති තැන්වලින් පාර මාරු වීම, පාර මාරුවන ස්ථානවල පදිකයන්ට රතු පාට (රතු සංඥාව) වැටී ඇති විට පාර මාරු වීමෙන් වැළකීම
7. රාත්‍රියේ දී පදිකයන් ලා පැහැති ඇඳුමින් සැරසී සිටීම
8. පදිකයන් පේළි වශයෙන් පාරේ ගමන් නොකිරීම



10.5 රූපය

## ආපදා

ස්වාභාවික ආපදා යනු ස්වභාව ධර්මයේ හදිසි වෙනස් වීම් මත ඇති වන අහිතකර තත්ව වේ. උදාහරණ ලෙස ගං වතුර, නායයාම්, සුළි සුළං, නියඟය, සුනාමි, ගිනි කඳු පිපිරීම්, භූමි කම්පා ආදිය සඳහන් කළ හැකි ය.

ආපදා අවස්ථාවක දී කලබල නොවී කල්පනාකාරී ව කටයුතු කිරීමෙන් සැමගේ ම ජීවිත රැක ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

### ආපදාවලින් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- ආපදාවකට මුහුණ දෙන ආකාරය ගැන පෙර සූදානමක් තිබීම
- ආපදාවක දී දැනුම් දිය යුතු ස්ථානවල හා නිලධාරීන්ගේ දුරකථන අංක තබා ගැනීම
- ආපදාව සිදු වූ ස්ථානයෙන් වහා ඉවත් වී ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම
- තුවාලකරුවන් සිටී නම් සැමගේ උදව්වෙන් ඔවුන්ට ප්‍රථමාධාර ලබා දී රෝහල් වෙත යොමු කිරීම
- ආහාරපාන, ජලය ලබා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වීම

## අපචාර සහ අපයෝජන

සමාජයේ හොඳයැයි සම්මත දේවල් සහ නීති රීති කඩ කරමින් ක්‍රියා කිරීම අපචාර ලෙස හැඳින් වේ. යම් පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකුට හිරිහැරකාරී ක්‍රියා සිදුකිරීම අපයෝජන ලෙස හැඳින්වේ. සමාජ සම්මත සහ නීති කඩ කරමින් හැසිරෙන සමහර පුද්ගලයින් විසින් විශේෂයෙන් ම දරුවන් සහ කාන්තාවන් අපචාර සහ අපයෝජනවලට ලක් කිරීමට ඉඩ ඇත.

### අපචාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා කළ හැකි දේ

- නිවසේ හෝ වෙනත් ස්ථානවල තනිව ම සිටීමෙන් වැළකීම
- නොහඳුනන පුද්ගලයින් සමග කතාබහට නොයාම
- නොහඳුනන පුද්ගලයකු පාසල වැනි ආරක්ෂිත ස්ථානයක සිට වෙනත් තැනකට ඔබ ගෙන යාමට තැත් කළ හොත් එය ප්‍රතික්ෂේප කර ඒ බව වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දීම
- යම් කෙනෙකු විසින් සිප ගැනීම හෝ ශරීරය ස්පර්ශ කිරීම වැනි ඔබ ව අපහසුවට පත් වන ආකාරයේ දෙයක් කරනු ලැබුවහොත් හෝ තමා අකමැති වෙනත් දේ කිරීමට යම් පුද්ගලයෙකු පෙළඹවුවහොත් එවැනි ස්ථානවලින් වහා ඉවත් වී ඒ බව දෙමව්පියන්ට හෝ ගුරුවරුන්ට දැනුම් දීම

## අපේක්ෂා

අපේක්ෂා යනු අප තුළ ඇති වන විවිධ බලාපොරොත්තු ය. විභාග සමත් වීම, ක්‍රීඩා තරග හෝ කථික තරග ආදියෙන් ජයග්‍රහණ ලැබීම, නායකත්වය ලැබීම වැනි අපේක්ෂා නිසා සමහර විට ඔබේ සිතට පීඩනයක්, බරක් ඇති විය හැකි ය. එවන් අවස්ථාවලට අප මුහුණ දිය යුතු අතර, එයට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම වැදගත් වේ.



10.6 රූපය

## අපේක්ෂා ජය ගැනීමට අප දියුණු කර ගත යුතු ජීවන නිපුණතා


10.7 රූපය

1. ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාභිමානය (Self-understanding and self-esteem)
2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)
3. ගැටලු විසඳීම (Problem solving )
4. ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම (Coping with stress)
5. විචාරශීලී චින්තනය (Critical thinking)
6. නිර්මාණශීලී චින්තනය (Creative thinking )
7. චිත්තවේග සමතුලිතතාව (Emotional balance)
8. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (Good interpersonal relationships)
9. ඵලදායි සන්නිවේදනය (Productive communication)
10. සහකම්පනය (Empathy)



## අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති වන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ඉහත දක්වා ඇති කුසලතා ජීවන නිපුණතා ලෙස හැඳින්වේ. මෙම ජීවන නිපුණතා මානසික යහපැවැත්මේ සහ සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ යටතේ විස්තර සහිත ව පළමු වෙනි පාඩමේ දී ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. එම ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමත්, ඒ පිළිබඳ දැනුම්වත් වීමත් මගින් අපේක්ෂා පමණක් නොව ඕනෑම අභියෝගයකට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට හැකි වේ.

### හැකිදැයි බලමු

ඉහත කුසලතා භාවිත කරමින් ගැටලුවකට විසඳුම් සොයන ආකාරය පිළිබඳ කතාන්දරයක් නිර්මාණය කරන්න. එහි එක් එක් අවස්ථාවට එම කුසලතා ගළපා දක්වන්න.
උදාහරණයක් ලෙස පළමුවන පාඩමේ දක්වා ඇති කතාන්දරය නැවත කියවන්න.

## දැන් අපි දනිමු....

රෝග, බෝ වන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස වෙන් කර දැක්විය හැකි ය. බෝවන රෝග පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට කෙළින් ම හෝ රෝග වාහකයන් මගින් පැතිර යා හැකි ය.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම, පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම, රෝගවලට ඉක්මන් ප්‍රතිකාර ගැනීම සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය මෙන්ම නිවැරදි ජීවන රටා අනුගමනය කිරීම මගින් රෝගවලින් වැළැකිය හැකි ය.

රෝග වැළැඳීම නිසා එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන යාමට බාධා පැමිණීම, ආබාධිත වීම, ජීවිතය කෙටි වීම වැනි අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති වේ.

අනතුරු, ආපදා, අපචාර, අපයෝජන හා අපේක්ෂා අපට ජීවිතයේ මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග අතරට අයත් වේ.

ඕනෑම ස්ථානයක දී අප හදිසි අනතුරුවලට ලක් වීමට ඉඩ ඇත. ස්වභාවධර්මයේ හදිසි වෙනස් වීම් නිසා ආපද ඇති වේ. සමාජය පිළි නොගත් වැරදි වැඩවල නිරතවීමත්, අන් අයට හිරිහැර කිරීමත් අපචාර සහ අපයෝජනය ලෙස හැඳින් වේ. අපේක්ෂා යනු ඉටු කර ගැනීමට කැමති දේවල් ය.

ඉහත සඳහන් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඒ පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීමත් ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමත් කළ යුතු ය.

## දැනුම පිරික්සමු

1. අපට වැළඳිය හැකි රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදා වෙන් කළ හැකි කොටස් දෙක මොනවාද?
2. ඔබ දන්නා බෝවන රෝග තුනක් නම් කරන්න.
3. රෝග වැළඳීම නිසා මුහුණ දීමට සිදු වන අහිතකර තත්ව මොනවාද?
4. රෝග වැළැක්වීමට හා නිවාරණයට භාවිත කරන ක්‍රම හතරක් දක්වන්න.
5. එදිනෙදා ජීවිතයේ අපට මුහුණ දීමට සිදු වන ඔබ දන්නා විවිධ අභියෝග මොනවාද?
6. මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් පහක් ලියන්න.
7. අපචාරවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් ලියන්න.
8. ආපද අවස්ථාවක දී ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග මොනවා ද?
9. අපේක්ෂා ජය ගැනීමට ඔබ තුළ තිබිය යුතු ජීවන නිපුණතා කිහිපයක් නම් කරන්න

# පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාව

| | | |
|---|---|---|
| අධි බර | overweight | கூடிய நிறை |
| අධිපෝෂණය | overnutrition | அதிபோசணை |
| අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාව | interpersonal relationship | தனி நபர்களுக்கிடையிலான உறவு |
| අනුගාමිකත්වය | followership | பின்பற்றுதல் |
| අනු ක්‍රීඩා | leadup games | வழி விளையாட்டு |
| අපයෝජන | abuse | துஷ்பிரயோகம் |
| ආත්මාවබෝධය | self-understanding | சுய விளக்கம் |
| ආත්මාභිමානය | self-esteem | சுயகௌரவம் |
| ආතතියට සාර්ථකව මුහුණදීම | coping with stress | மன அழுத்தத்துக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல் |
| ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම | spiritual well- being | ஆன்மீக நலம் |
| ආචාරශීලිත්වය | respectfulness | மரியாதையுணர்வு |
| ආපදාව | disaster | அனர்த்தம் |
| ආශාව | desire | விருப்பம் |
| උණ සන්නිපාතය | typhoid fever | நெருப்புக் காய்ச்சல் |
| උපදේශනය | counselling | உளவளத்துணை |
| ඌනතාව | deficiency | குறைபாடு |
| කායික යහපැවැත්ම | physical well-being | உடல் நலம் பேணல் |
| ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක | micronutrients | நுண்போசனைகள் |
| කෘෂ භාවය | wasting | வீண்விரயம் |
| කෘතවේදී බව | gratefulness | நன்றியுணர்வு |
| ක්ෂය රෝගය | tuberculosis | காசம் |
| ගැටලු විසඳීම | problem solving | பிரச்சினை தீர்த்தல் |
| චිත්තවේග | emotions | மனவெழுச்சி |
| චිත්තවේග සමතුලිතතාව | emotional balance | மனவெழுச்சிச் சமநிலை |
| තීරණ ගැනීම | decision making | தீர்மானம் எடுத்தல் |
| දරා ගැනීමේ හැකියාව | endurance | தாங்குதிறன் |
| නම්‍යශීලී බව | flexibility | நெகிழும்தன்மை |
| නායකත්වය | leadership | தலைமைத்துவம் |
| නිර්මාණශීලී චින්තනය | creative thinking | ஆக்க சிந்தனை |
| නීති ගරුක බව | being law-abiding | விதி முறைகளை மதித்தல் |
| පහසුවෙන් සිටීම | stand at ease | இலகுவாய் நிற்றல் |
| පාචනය | diarrhoea | வாந்திபேதி |
| පාද හුරුව | footwork | பாத அசைவு |
| පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව | personal hygiene | சுய சுத்தம் |
| පෝෂණ මට්ටම | nutritional status | போசணை நிலை |
| පෝෂ්‍යදායී බව | nutritional value | போசணைப் பெறுமதி |

| | | |
|---|---|---|
| ප්‍රතිජනනාත්මක බව | being optimistic | நேர்சிந்தனை |
| ප්‍රතිශක්තිකරණය | immunization | நீர்ப்பீடமாக்கல் |
| ඵලදායී සන්නිවේදනය | productive communication | உற்பத்தித் தொடர்பாடல் |
| බෝවන රෝගය | communicable disease | தொற்றும் நோய்கள் |
| බෝනොවන රෝගය | noncommunicable disease | தொற்றாத நோய்கள் |
| මානසික ආතතිය | mental stress | மன அழுத்தம் |
| මානසික යෝග්‍යතාව | mental fitness | உளத்தகைமை |
| මන්දපෝෂණය | undernutrition | குறையூட்டம் |
| මහා පෝෂක | macronutrients | மிகையூட்டம் |
| මානසික යහපැවැත්ම | mental well-being | உள நலம் பேணல் |
| මිටි බව | stunting | குறள் நிலை |
| මූලික අවශ්‍යතාව | basic need | அடிப்படை தேவை |
| රෝග වාහකයා | vector | நோய்க்காவி |
| ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව | immunity | நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி |
| විචාරශීලි චින්තනය | critical thinking | சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல் |
| ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය | Body Mass Index (BMI) | உடல் திணிவுச் சுட்டி |
| ශාරීරික යෝග්‍යතාව | physical fitness | உடற்றகைமைகள் |
| සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා | organized games | ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட -விளையாட்டுக்கள் |
| සනීපාරක්ෂාව | sanitation | சுத்தம் |
| සමාජීය යහපැවැත්ම | social well-being | சமூக நலன் |
| සමායෝජනය | coordination | ஒத்திசைவு |
| සහකම්පනය | empathy | பநிவுணர்வு |
| සවායු ව්‍යායාමය | aerobic exercise | காற்றுப் பயிற்சி |
| ස්වයං විනය | self-discipline | சுய ஒழுக்கம் |
| ස්ථූලතාව | obesity | அதிக பருமன் |
| සිත් සේ සිටීම | stand ease | சௌகரியமாக நிற்றல் |
| සීරුවෙන් සිටීම | stand at attention | நிமிர்ந்து நிற்றல் |
| සුළු ක්‍රීඩා | minor games | சிறு விளையாட்டு |
| සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව | common cold | தடிமன் |
| සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සංකල්පය | concept of health | சுகாதார எண்ணக்கரு |
| සෞඛ්‍ය සම්පන්න සුළු ආහාර | healthy snacks | ஆரோக்கிய இடை உணவுகள் |